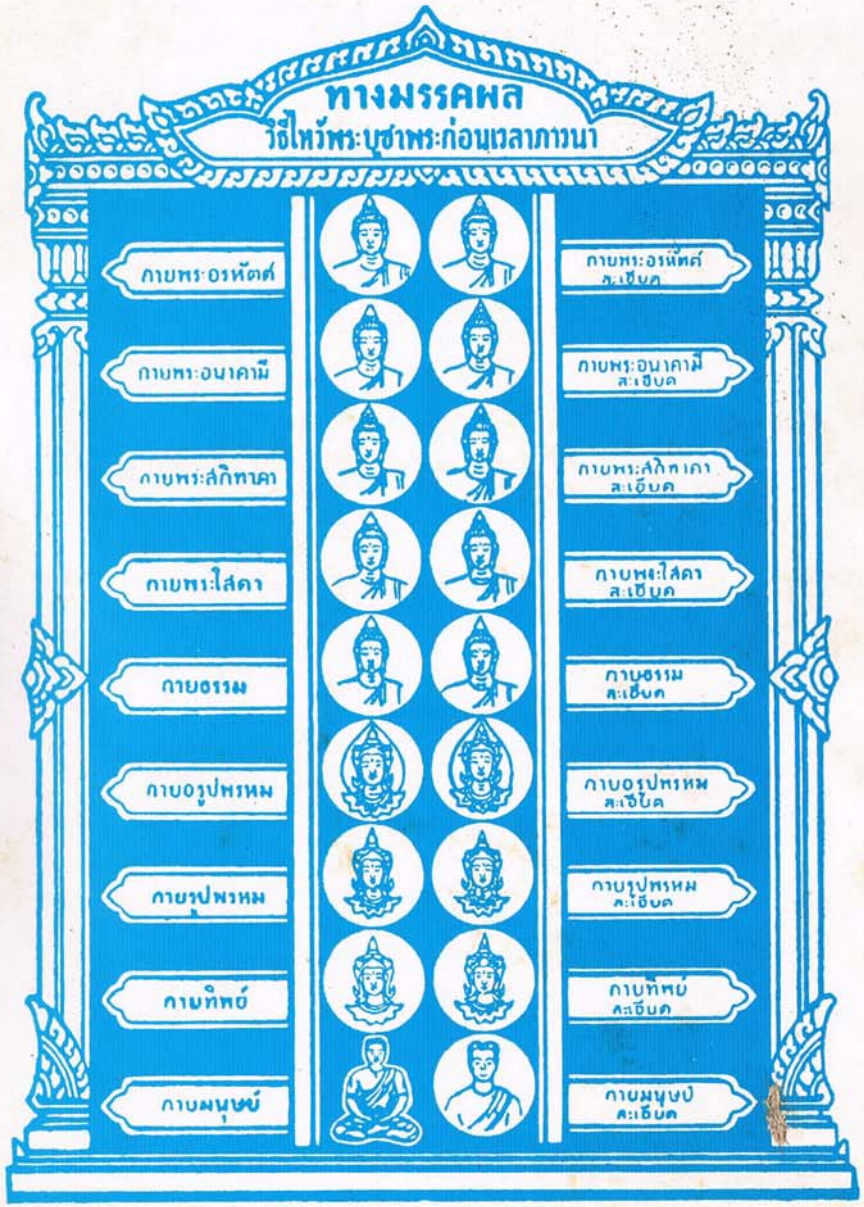
ทางมรรค ผล นิพพาน

รวมธรรมปฏิบัติ ตามแนว วิชชาธรรมกาย

พ.ศ. 2525

พระเดชพระคุณหลวงพ่อ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หรือ หลวงพ่อวัดปากน้ำ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า


ทางมรรคผล
วิธีไหว้พระบูชาพระก่อนเวลาภาวนา
กายพระอรหัตต์
กายพระอรหัตต์ สะเชียด
กายพระอนาคามี
กายพระอนาคามี สะเชียด
กายพระสกิทาคา
กายพระสกิทาคา สะเชียด
กายพระโสดา
กายพระโสดา สะเชียด
กายธรรม
กายธรรม สะเชียด
กายอรูปพรหม
กายอรูปพรหม สะเชียด
กายรูปพรหม
กายรูปพรหม สะเชียด
กายทิพย์
กายทิพย์ สะเชียด
กายมนุษย์
กายมนุษย์ สะเชียด

ทางมรรค ผล นิพพาน

(ธรรมปฏิบัติตามแนววิชชาธรรมกาย)

โดย

พระเดชพระคุณ พระมงคลเทพมุนี

(หลวงพ่อวัดปากน้ำ)

(สด จนฺทสโร)

ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า

และ

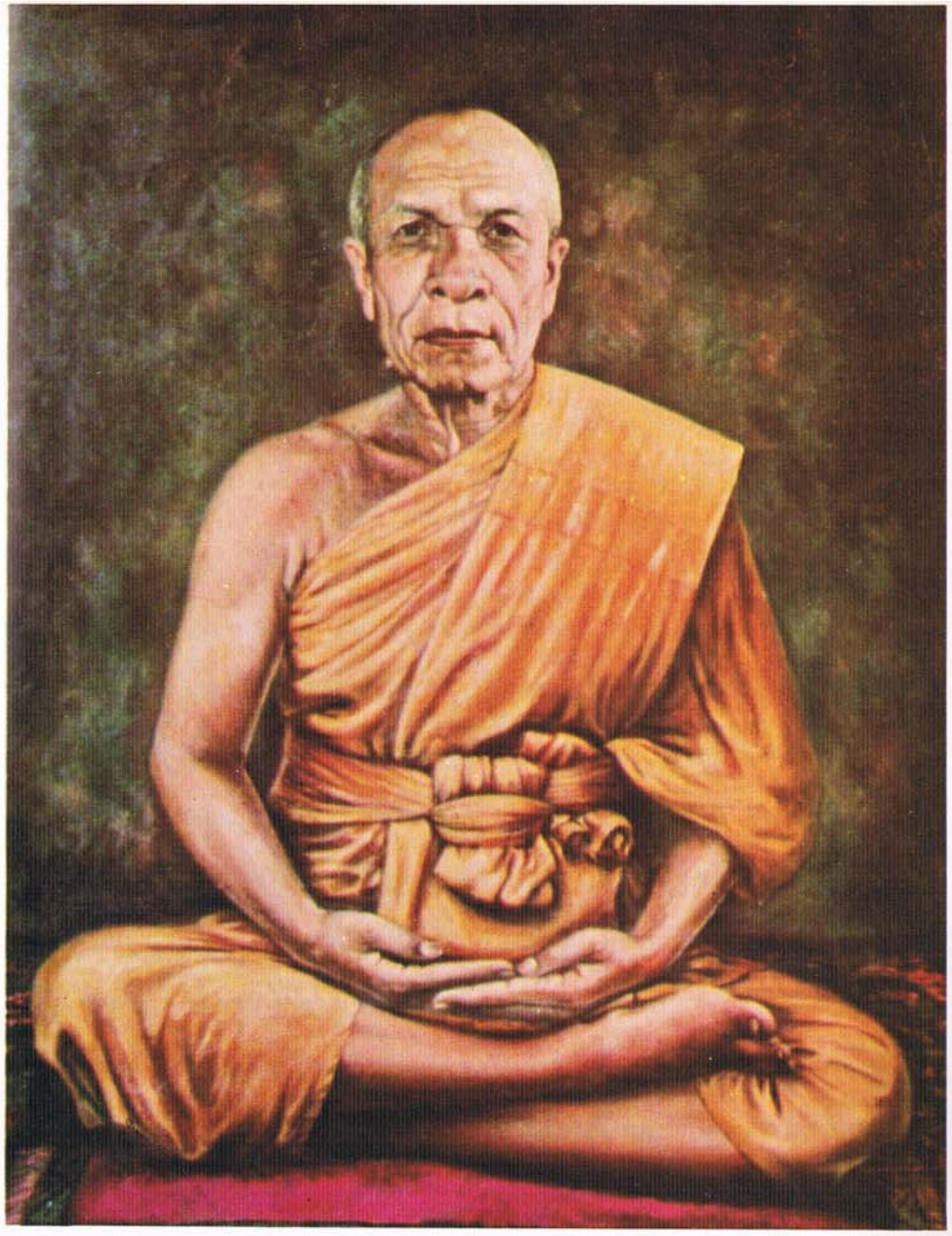
คณะศิษย์

พิมพ์ครั้งที่ ๓ วันที่ ๑๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๕

จำนวน ๕,๐๐๐ ฉบับ

พระพุทธเจ้าเป็นเจ้าของวิชชาธรรมกายนี้ และนับแต่พระองค์เสด็จเข้าปรินิพพานแล้ว ๕๐๐ ปี วิชชานี้ยังมีผู้ปฏิบัติรักษากันต่อมาดีอยู่ แต่หลังจาก ๕๐๐ ปีแล้ว วิชชานี้หายไปเพราะไม่มีผู้ปฏิบัติสืบต่อมา ซึ่งเป็นที่น่าเสียดายมาก แต่ยังเป็นบุญของเราอยู่ที่พระคุณท่านค้นคว้าคืนมาได้ นำมามอบไว้ให้แก่พวกเรารักษากันต่อไป

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๒๒ จำนวน ๑,๐๐๐ ฉบับ
พิมพ์ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๒๑ จำนวน ๒,๐๐๐ ฉบับ
พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๒๕ จำนวน ๕,๐๐๐ ฉบับ



พระเดชพระคุณ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)
หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร
ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า

หนังสือธรรมปฏิบัตินี้เป็นของสูง โปรดเก็บไว้ในที่สมควร และหมุนเวียนให้สาธุชนอื่นได้อ่านเพื่อศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรม จักเป็นมหากุศลราศีทับทวีแก่ตัวท่าน

ธรรม ที่จริงและบริสุทธิ์นั้นเป็นของสูง แล้วก็คมมากเสียด้วย มีคุณค่าในทางกำจัดกิเลส ตัณหา อุปาทาน และทุกข์ของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่สามารถรู้จักใช้ให้เป็นประโยชน์เพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ หรือเพื่อ มรรค ผล นิพพาน และเป็นเรื่องอันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน ดังพระบาลีที่ว่า ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ จึงไม่ควรที่ผู้ยังมิได้เรียนรู้หรือผู้ที่ยังมีปัญญาอันหยั่งยังไม่ถึง จะวิพากษ์วิจารณ์ว่าดีหรือเลว แนวนั้นผิดหรือแนวนี้ถูก ในเชิงตำหนิติเตียน เพราะหากกระทำไปด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ก็อาจจะมีผลดุจเดียวกับเด็กทารกลูบใบมีดอันคมกริบเล่น ย่อมเป็นโทษแก่ตนเองโดยไม่รู้สึกตัว อย่างน้อยก็จะทำให้ตนเข้าถึงธรรมข้อนั้นได้ยาก และเสียประโยชน์ที่ควรมีควรได้ไปนานทีเดียว

คติของ พระสมเด็จวัดระฆังนี้
หลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ

ด้วยอวยพรนี้ สมัยใด ใส่ประสงค์
รักษาอาคม ยั่งยืน ไว้เป็นศรี
ผู้ใดสวด อาจดังใจหวัง พึงรักดี
อันนี้ทั้งนี้ ใส่ที่ สมรับอาจ

เกิดมาน่าอยากมาแล้ว พบแล้วไม่กี่ ยะเกิดมาทำอะไร
สิ่งที่อยากก็หลวก สิ่งที่หยอก เขาก็ลวงทำให้ลืมเป็นห่วงใย
เลิกอยาก อาหยอก รีบออกจากกาม เดินตามรอยนี้สิ่งเสียได้
เสร็จกิจสิ้นหก ไม่ตกกันดาร เรียกว่าสิ้นทุกข์ ก็ได้

รักษ์ร่าง พอสร่างร้าย รอดตน
ขอดเยี่ยม "ธรรมกาย" ผล ผ่องแผ้ว
เลอเลิศล่วงกุศล ใดอื่น
เชิญท่านถือเอาแล้ว ก่อนหล้าเรืองสกล

ประกอบเหตุ สิ่งเกิดผล ทนเอาเกิด ประเสริฐนัก
ไม่หยุด ไม่ถึงพระ ตั้งหยุดนี้แหละ เป็นตัวสำเร็จ
ผลไม่ตัก หกฮุม ทำเป็นปลาชอบอาศัย

ประกอบเหตุ สิ่งเกิดผล สนใจเกิด ประเสริฐนัก
ประกอบในเหตุสิ่งเกิดในผล สนใจเข้าเกิด ประเสริฐดีนัก
ประกอบที่ในเหตุ สิ่งเกิดดูในผล สนใจหนักเข้าเกิดประเสริฐดียิ่งนัก

...ข้าแต่พระโลกนาถ พระองค์เป็นผู้ประทานความสุขอันเกิดจากพระสัทธรรมให้หม่อมฉัน ข้าแต่พระโคดม หม่อมฉันเป็นผู้อันพระองค์ให้เกิด ข้าแต่พระสุคตเจ้า **รูปกาย** ของพระองค์นี้ อันหม่อมฉันทำให้เจริญเติบโต **ธรรมกาย**อันน่าเพลิดเพลินของหม่อมฉัน อันพระองค์ทำให้เจริญเติบโตแล้ว หม่อมฉันให้พระองค์ดูดดื่มน้ำนมอันระงับเสียได้ซึ่งความอยากชั่วครู่ แม้น้ำนม คือ พระสัทธรรมอันสงบระงับล่วงส่วนพระองค์ก็ให้หม่อมฉันดูดดื่มแล้ว ข้าแต่พระมหามุนี ในการผูกมัดและรักษา พระองค์ชื่อว่ามิได้เป็นหนี้หม่อมฉัน...

(พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อปทานเอกุโปสถวรรค มหาปชาบดีโคตมีเถริยาปทาน พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๓๓ หน้า ๒๑๕)

... ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็ผู้ใดแล มีศรัทธาตั้งมั่นเกิดขึ้นแล้วแต่รากแก้วคืออริยมรรค ประดิษฐานมั่นคง อันสมณพราหมณ์ เทวดา มาร พรหม หรือผู้ใดผู้หนึ่งในโลก ไม่พรากไปได้ ควรเรียกผู้นั้นว่า เป็นบุตรเกิดแต่พระอุระ เกิดแต่พระโอษฐ์ของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้เกิดแต่พระธรรม เป็นผู้ที่พระธรรมเนรมิตขึ้น เป็นผู้รับมรดกพระธรรม ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะคำว่า **ธรรมกาย** ก็ดี ว่า พรหมกาย ก็ดี ว่า **ธรรมภูต** ก็ดี ว่า พรหมภูต ก็ดี เป็นชื่อของตถาคต ฯ

(พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค อัคคัญญสูตร พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง เล่มที่ ๑๑ หน้า ๗๕–๗๖)

... ถึงทุกวันนี้ก็เหมือนกัน คนเป็นอันมากได้ของที่มีรสดีอย่างใดอย่างหนึ่ง มักพูดกันอย่างนี้ว่า รสอร่อยแท้ ๆ รสอร่อยแท้ ๆ ดังนี้ พวกพราหมณ์ระลึกได้ถึงอักขระ ที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณนั้นเท่านั้น **แต่ไม่รู้ชัดถึงเนื้อความแห่งอักขระนั้นเลย ฯ**

(พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค อัคคัญญสูตร พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง เล่มที่ ๑๑ หน้า ๗๗)

สารบาญ

คำนำ โดย พระเดชพระคุณ พระธรรมธีรราชมหามุนี เจ้าอาวาสวัดปากน้ำ และเจ้าคณะภาค ๑๗ (๑)

โอวาทของ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) จากพระนิพนธ์ของเจ้าประคุณสมเด็จพระสังฆราช ปุ่น ปุณฺณสิริ (๖)

อานิสงส์ของการเจริญภาวนา โดย พระเดชพระคุณ พระธรรมธีรราชมหามุนี (๙)

เรื่อง ธรรมกายคือพระพุทธเจ้าองค์จริง และอานิสงส์ของการบรรพชาอุปสมบท โดย พระเดชพระคุณ พระภาวนาโกศลเถร (วีระ คณฺตฺตโม) (๑๓)

ธรรมบรรยายเรื่อง ธรรมสู่สันติ โดย พระเดชพระคุณ พระเมธีวราภรณ์ (วิเชียร อโนมคุโณ) (๑๘)

คำอนุโมทนา โดย พระเดชพระคุณ พระศรีวิสุทธิวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) (๒๓)

ชีวประวัติหลวงพ่อ พระภาวนาโกศลเถร (หลวงพ่อวัดปากน้ำ สด จนฺทสโร) โดย วิชัย วุฑฒสิล ป. (๒๕)

โอวาทของท่านพระครูวินัยธร (ชั้ว โอภาโส) (๒๗)

คณะกรรมการบริหาร โครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชนวัดปากน้ำภาษีเจริญ กท. ๑๖ (๓๐)

คณะผู้ดำเนินงาน โครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชนวัดปากน้ำภาษีเจริญ กท. ๑๖ (๓๒)

สถานที่ฝึกปฏิบัติธรรมตามแนววิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า (๓๕)
รายการหนังสือธรรมปฏิบัติและเทปสอนภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย (๓๖)
รายการธรรมปฏิบัติทางสถานีวิทยุและโทรทัศน์ทั่วประเทศ (๔๔)

ภาค ๑

ธรรมปฏิบัติตามแนววิชชาธรรมกาย

บทที่ ๑

คำตอบปัญหาที่น่ารู้ก่อนปฏิบัติภาวนา

ลำดับที่ หน้า
๑ การฝึกเจริญภาวนาจะต้องมีครูคุมหรือไม่ ๓
๒ การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายจะมีผลในทางป้องกันหรือช่วยแก้โรคประสาทได้หรือไม่ ๙
๓ ทำอย่างไรจึงจะได้เห็นดวงปฐมมรรคเร็ว ๆ ๑๕
๔ เห็นนิมิตลวงเพราะเหตุใด, เห็นนิมิตประเดี๋ยวเดียวก็หายไป จะแก้ไขอย่างไร ๑๙
๕ การเจริญภาวนาจำเป็นจะต้องผ่านนิมิตหรือไม่ ๒๗
๖ พระพุทธองค์ก็ได้ทรงกำหนดสมาธินิมิตก่อนตรัสรู้ ๔๐
๗ ความสำคัญของ "สมถะ" ต่อ "วิปัสสนา" กัมมัฏฐาน ๔๖
๘ การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย เป็นธรรมเครื่องกำจัดนิวรณ์อย่างดี และมีลักษณะที่เป็นทั้ง "สมถะ" และ "วิปัสสนา" กัมมัฏฐานคู่กัน ๕๐
๙ ผู้ปฏิบัติภาวนาควรจะเจริญภาวนาสมาธิ ถึงระดับใดจึงจะพอเหมาะ ๕๕

บทที่ ๒

พระปริยัติสัทธรรม

ลำดับที่
๑ วัตถุประสงค์หลักประการแรกของการศึกษาและปฏิบัติธรรมก็เพื่อกำหนดรู้พระอริยสัจ ๔ ๖๓
๒ วัตถุประสงค์หลักประการที่สองของการศึกษาและปฏิบัติธรรมก็เพื่อกำจัดอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน หรือเพื่อกำจัดบาปอกุศลต่าง ๆ ๗๓
๓ วัตถุประสงค์หลักประการที่สามของการศึกษาและปฏิบัติธรรมก็เพื่อความพ้นทุกข์ มีมรรค ผล นิพพานเป็นที่สุด ๙๓
๔ แนวทางปฏิบัติธรรม : สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๑๑๔

บทที่ ๓

ปฏิบัติพระสัทธรรมเบื้องต้น

๑ คำชี้แจงก่อนปฏิบัติภาวนา และวิธีทำวัตรอาราธนา ๑๘๙
๒ ปฏิบัติภาวนาเบื้องต้น (๑) ๒๐๒
๓ ปฏิบัติภาวนาเบื้องต้น (๒) ๒๐๙
๔ ปฏิบัติภาวนาเบื้องต้น (๓) : ถึงธรรมกาย ๒๑๕
๕ ปฏิบัติภาวนาเบื้องต้น (๔) : ว่าด้วย ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ๒๒๑

ลำดับที่ หน้า

๖ ปฏิบัติภาวนาเบื้องต้น (๕) : ว่าด้วย อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ๒๒๗

๗ เจริญภาวนาถึง ๑๘ กาย ๒๓๒

๘ ธรรมบรรยายเรื่อง ปกติศีล อธิศีล วิมุตติศีล : ศีลรู้ ศีลเห็น ๒๓๙

๙ ธรรมบรรยายเรื่อง สมาธิและปัญญา โดยปริยายเบื้องต่ำ–เบื้องสูง ๒๔๕

บทที่ ๔

ปฏิบัติพระสัทธรรม เบื้องกลาง (สำหรับผู้ถึงธรรมกายแล้ว)

ลำดับที่

๑ วิธีเพ่งให้เห็นองค์ฌานและเลื่อนองค์ฌาน ๒๕๓

๒ วิธีเจริญภาวนาสมาธิ : รูปฌาน ๔ ๒๕๗

๓ วิธีพิสดารกายสุดกายหยาบกายละเอียด ๒๕๙

๔ วิธีซ้อนกาย–สับกาย และพิสดารกายซ้อนสับทับทวี ๒๖๒

๕ วิธีเจริญภาวนาสมาธิ : อรูปฌาน ๔ และสมาบัติ ๘ ๒๖๔

๖ เจริญสมาบัติ ๘ เข้าอายตนนิพพานถอดกาย และพิจารณาลักษณะ อายตนนิพพาน ๒๖๗

๗ เจริญสมาบัติ ๘ เข้าอายตนนิพพานเป็น ๒๗๑

๘ เจริญสมาบัติ ๘ ตรวจลักษณะภพสาม และจักรวาล ๒๗๓

๙ ธรรมบรรยาย : ลักษณะอายตนนิพพาน ๒๗๕

ลำดับที่ หน้า

๑๐ ธรรมบรรยาย : ลักษณะจักรวาลและภพสามโดยสังเขป ๒๘๓

๑๑ ธรรมบรรยาย : นรกสวรรค์มีจริงหรือไม่ ? ถ้ามี, มีอย่างไร ? ๒๘๗

๑๒ ธรรมบรรยาย : การเจริญพรหมวิหาร ๔ ๓๐๐

บทที่ ๕

ปฏิบัติพระสัทธรรมเบื้องสูง และพระปฏิเวธสัทธรรม

ลำดับที่

๑ ธรรมบรรยาย : เจริญภาวนาถึงธรรมกาย จึงจัดเป็นขั้นวิปัสสนา ๓๒๙

๒ ธรรมบรรยาย : การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย มีมหาสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในตัวพร้อมเสร็จ ๓๓๕

๓ วิธีเจริญวิชชา ๓ ถึงมรรค ผล นิพพาน ๓๔๑

๔ พระพุทธภาษิต : อาการตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ๓๕๑

๕ วิธีเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓๕๕

๖ ธรรมบรรยาย : กายคตาสติ อสุภกัมมัฏฐาน และมรณัสสติ อันนับเนื่องในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓๖๔

๗ ธรรมบรรยาย : หลักอานาปานัสสติ ๓๗๑

๘ ธรรมบรรยาย : วัตถุประสงค์และผล (พระปฏิเวธสัทธรรม) ของการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓๗๗

บทที่ ๖

ปฏิบัติพระสัทธรรมเบื้องสูง และพระปฏิเวธสัทธรรม (ต่อ)

ลำดับที่ หน้า

๑ ธรรมบรรยาย : ลักษณะของใจ จิต และวิญญาณ ๓๘๓

๒ ธรรมบรรยาย : หลักการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และเหตุที่บุคคลพึงเจริญภาวนานี้ ๓๘๙

๓ วิธีพิจารณาขันธ์ ๕ ส่วนละเอียด และเห็น จำ คิด รู้ ๓๙๙

๔ วิธีพิจารณาอายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ ส่วนละเอียด และวิธีพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็นทั้งภายในและภายนอก ๔๐๓

๕ วิธีพิจารณาระบบการทำงานของขันธ์ ๕, อายตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘ เห็น จำ คิด รู้ และพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ๔๑๐

๖ วิธีพิจารณาระบบการทำงานของขันธ์ ๕, อายตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘ และพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (ต่อ) ๔๑๖

๗ วิธีเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สรุป) ๔๒๒

๘ ธรรมบรรยาย : พระปฏิเวธสัทธรรม (ผล) ของการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔๓๒

บทที่ ๗

ปฏิบัติพระสัทธรรมเบื้องสูงและพระปฏิเวธสัทธรรม (ต่อ)

๑ ธรรมบรรยาย : เหตุที่บุคคลพึงต้องเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔๔๓

๒ พระพุทธภาษิต : จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔๕๒

ลำดับที่ หน้า

๓ ธรรมบรรยาย : หลักปฏิบัติและวัตถุประสงค์ของการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔๕๖

๔ วิธีเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน : พิจารณาและประหาณอนุสัยกิเลส ๔๖๘

๕ วิธีเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน : พิจารณาและประหาณอาสวกิเลส ๔๘๐

๖ ธรรมบรรยาย : สรุปวิเคราะห์ผลของการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔๘๘

บทที่ ๘

ปฏิบัติพระสัทธรรมเบื้องสูง และพระปฏิเวธสัทธรรม (ต่อ)

๑ ธรรมบรรยาย : หลักและวัตถุประสงค์ของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานและการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือนิวรณ์ ๕ ๔๙๒

๒ วิธีเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน : พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อุปาทานขันธ์ ๕ และกุสลาธัมมา, อัพพยากตาธัมมา ๔๙๙

๓ พิจารณาเห็นบุญ–บารมี (อุปบารมี และปรมัตถบารมี) ๕๑๔

๔ วิธีพิจารณาเห็นธรรมในธรรม : อินทรีย์ ๒๒ ๕๒๓

๕ วิธีพิจารณาเห็นธรรมในธรรม : อริยสัจ ๔ ๕๒๘

๖ วิธีพิจารณาปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒ ๕๔๑

บทที่ ๙

ปกิณกะ

ประสบการณ์ในการปฏิบัติภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย จากบันทึกของ พระครูวินัยธร (ชั้ว โอภาโส) ๕๔๕

ภาค ๒

พระธรรมเทศนาย่อ

(คู่มือสมภาร) หน้า

เริ่มเรื่องวิธีทำสมาธิ ๕๘๕
วิธีนั่ง ๕๘๖
ฐานที่ตั้งจิต ๕๘๗
ลำดับที่
๑ วิธีทำให้เห็นธรรมกาย ๕๘๙
๒ วิธีเข้าถึงพระธรรม ๕๙๑
๓ วิธีเข้าฌานสมาบัติ เบื้องต้น ๕๙๓
๔ วิธีพิจารณาอริยสัจ ๕๙๕
๕ วิธีเจริญฌานสมาบัติพิจารณาอริยสัจเข้ามรรคผล ๕๙๘
๖ วิธีเข้านิพพานเป็น ๕๙๙
๗ วิธีเดินสมาบัติในกสิณเพื่อตรวจดูภพต่าง ๆ ๖๐๑
๘ วิธีระลึกชาติ ๖๐๓
๙ วิธีตรวจ ภพ ๓ โลกันต์ นิพพาน ๖๐๔
๑๐ วิธีเข้ากายสุดหยาบ กายสุดละเอียด ๖๐๕

ลำดับที่ หน้า

๑๑ วิธีนับกายสุดหยาบ กายสุดละเอียด ๖๐๖
๑๒ วิธีขยาย ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ ๖๐๗
๑๓ วิธีทำอายตนะให้เป็นทิพย์ในธรรม ๖๐๙
๑๔ วิธีตรวจ ดวงบุญ ดวงบาป ดวงไม่บุญไม่บาป ๖๑๑
๑๕ วิธีตรวจบารมี ๖๑๓
๑๖ วิธีเข้านิพพานเป็น นิพพานตาย ๖๑๕
๑๗ วิธีตรวจกายสิทธิ์ในดวงแก้ว ๖๑๗
๑๘ วิธีตรวจภาคผู้เลี้ยง ๖๑๘
๑๙ นิพพาน ๖๒๐

ภาค ๓

บทที่ ๑

ผู้ชี้ขุมทรัพย์–ผู้วิงวอน ๖๓๑
ลำดับที่
๑ ความฉิบหายของผู้หลงสักการะ ๖๓๓
๒ เถระเสีย ๖๓๕
๓ เถระดี ๖๓๖
๔ เถระพาล เถระบัณฑิต ๖๓๘
๕ เถระที่พระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญและที่ทรงสรรเสริญ ๖๓๙
๖ เสียผู้ใหญ่เพราะติดถิ่น ๖๔๑
๗ ไม่เสียผู้ใหญ่เพราะอยู่อย่างมีจุดหมาย ๖๔๒

ลำดับที่ หน้า

๘ ผู้ทำศาสนาเสื่อม ๖๔๓
๙ ผู้ไม่ทำศาสนาเสื่อม ๖๔๕
๑๐ การเป็นอยู่ที่ไม่เสื่อม (แบบที่สอง) ๖๔๗
๑๑ นรก–สวรรค์ของสมภารเจ้าวัด ๖๔๙

บทที่ ๒

ผู้ชี้ชวนวิงวอน (ต่อ) ๖๕๑

ลำดับที่

๑ สมณสากยปุตติยะที่แท้ ๖๕๒
๒ ผู้ทำตามคำสั่งแท้จริง ๖๕๓
๓ ภิกษุที่ดี ๖๕๔
๔ ผู้ไม่ร้องเพลง ๖๕๖
๕ ผู้ต้องติดต่อด้วยสตรี ๖๕๘
๖ ผู้ไม่โลเล ๖๕๙
๗ ผู้สมควรอยู่ป่า ๖๖๐
๘ ผู้สอบทานตัวเอง (๑๐ อย่าง) ๖๖๑
๙ ทางเจริญของ "ลูกในคอก" ๖๖๓
๑๐ คติของสัตว์ส่วนน้อย–ส่วนมาก ๖๖๘
๑๑ หลักที่ทรงใช้ในการตรัส (๖ อย่าง) ๖๗๓

คำนำ

หนังสือ ทางมรรค ผล นิพพาน: ธรรมปฏิบัติตามแนววิชชาธรรมกายนี้ จัดพิมพ์ขึ้นเนื่องจาก คณะผู้ดำเนินงานโครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๖ ได้พิจารณาเห็นว่า วิธีการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ซึ่งพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำฯ (พระมงคลเทพมุนี) เป็นผู้ค้นพบจากการศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างอุกฤษฏ์ แล้วได้เทศนาสั่งสอนศิษยานุศิษย์ไว้หลายเรื่อง หลายตอน ในโอกาสต่างๆ กันนั้น สมควรที่จะได้รวบรวมและเรียบเรียงส่วนที่เป็นสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ส่วนที่ว่าด้วยการเจริญภาวนาจนถึง ๑๘ กาย, วิธีพิสดารกาย ซ้อนสับทับทวีจนสุดกายหยาบกายละเอียด, วิธีเจริญสมาบัติ ๘ คือรูปฌาน ๔ และ อรูปฌาน ๔, การเจริญสมาบัติตรวจภพและจักรวาล, วิธีเจริญพรหมวิหาร ๔ ระดับฌาน, และการเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ อันมี การมีสติพิจารณาเห็นกายในกาย, เวทนาในเวทนา, จิตในจิต และ ธรรมในธรรม ทั้ง ณ ภายในและภายนอก ฯลฯ เอาไว้ให้เป็นหมวดหมู่ อยู่ในเล่มเดียวกัน ง่ายต่อการศึกษาค้นคว้าแก่สาธุชนผู้สนใจที่จะศึกษาและปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์อันถาวรตามแนวทางพระพุทธศาสนา

การรวบรวมและเรียบเรียงวิธีการเจริญภาวนาดังกล่าวนี้ ได้มีคำอธิบายประกอบโดยยกเอาบาลี พระพุทธภาษิตจากพระไตรปิฎก และประสบการณ์จากการปฏิบัติธรรมดังกล่าวมาอ้างอิงประกอบ เพื่อช่วยให้ผู้ที่เพิ่งจะเริ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมได้เห็นและเข้าใจแนวทางปฏิบัติแจ่มแจ้งยิ่งขึ้นอีกด้วย และได้นำออกอากาศในรายการ "ธรรมสู่สันติ" ทางสถานีวิทยุต่าง ๆ (ประมาณ ๓๑ สถานี) ทั่วประเทศมาแล้ว ปรากฏว่าได้รับความสนใจจากผู้รับฟังอย่างกว้างขวาง

จึงสมควรที่จะจัดพิมพ์เป็นเล่มขึ้น เพื่อเผยแพร่ไปยังพุทธบริษัทให้ได้มากที่สุดเท่าที่ทุนทรัพย์จะพึงมี ทั้งนี้เพื่อสนองปณิธานของพระเดชพระคุณหลวงพ่อที่ว่า

"...นี่ (วิชชาธรรมกาย) เป็นวิชชาลึกอย่างนี้ ถ้ารู้สึกเช่นนี้ละก็จงอุตส่าห์ว่าแต่นี้ต่อไป... เราจะช่วยเหลือ แก้ไขด้วยประการใดประการหนึ่ง ท่าน (หลวงพ่อ) รบศึกสำคัญอย่างนี้ ถ้าได้ชนะละก็เราก็ชนะด้วย ถึงเราไม่ทำเลยเราก็ชนะด้วย ถ้าได้สำเร็จเราก็สำเร็จด้วย เราไม่ได้ทำเลยก็สำเร็จด้วย เราต้องสนับสนุนด้วยทางใดทางหนึ่งให้สมควรทีเดียว..." (จากรวมพระธรรมเทศนาเล่มที่ ๑, ๒๕๒๑, หน้า ๑๕๑–๑๕๒)

"การปฏิบัติศาสนา หรือนับถือศาสนา ถ้าว่าศึกษาไม่ได้หลักพระพุทธศาสนาแล้ว จะนับถือไปสัก ๕๐ ปี ก็เอาเรื่องไม่ได้ ถ้าได้หลักแล้วจึงจะเอาเรื่องได้ เพราะฉะนั้น วัด

ปากน้ำฯ ได้หลักแล้ว ต่อไปหมดประเทศไทยจะต้องถือเอาวัดปากน้ำนี้เป็นหลักทางปฏิบัติ ทั้งปฏิบัติ ปฏิเวธ..." (จากหนังสือรวมพระธรรมเทศนาเล่มที่ ๑ ๒๕๒๑, หน้า ๙๘)

"กิจการใดที่ท่านดำเนินไว้แล้ว ขอให้ช่วยกันทำกิจการนั้น ๆ อย่าทอดทิ้ง ขอให้ทำไปเถิด ไม่ตกต่ำ มีแต่ความเจริญยิ่งขึ้น แม้ท่านสิ้นชีวิตแล้ว กิจการของวัด (ปากน้ำฯ) จะเจริญกว่าตัวท่านยังมีชีวิตอยู่ เพราะถึงแม้ท่านมรณภาพแล้วก็มีโอกาสช่วยวัดปากน้ำ ฯ ได้มากกว่ายังมีชีวิตอยู่ เพราะทำหน้าที่ช่วยเหลืออย่างเดียว..." [พระนิพนธ์ ของเจ้าประคุณสมเด็จพระสังฆราช ปุ่น ปุณฺณสิริ สมัยที่ดำรงพระสมณศักดิ์เป็น สมเด็จพระวันรัต วัดพระเชตุพน – ในหนังสือชีวประวัติหลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ และอานุภาพของธรรมกาย – ในหนังสือรวมพระธรรมเทศนา เล่มที่ ๓, ๒๕๒๑, หน้า (๑๓)]

อนึ่ง ในหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะมีวิธีการเจริญภาวนา สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนววิชชาธรรมกาย ที่คณะผู้ดำเนินงานโครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน ได้รวบรวมและเรียบเรียงขึ้นไว้แล้วนั้น ยังมีภาค พระธรรมเทศนาย่อ (คู่มือสมภาร) ของพระเดชพระคุณหลวงพ่อ ซึ่งคุณฉลวย สมบัติสุข ได้เคยรวบรวมเอาไว้ในภาคที่สอง, และมี คำแปล พระพุทธภาษิตที่สำคัญ ที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิปัสสนาจารย์ควรจะรู้และศึกษาให้เข้าใจ ไว้ในภาคท้ายของหนังสือนี้อีกด้วย

อาตมภาพจึงหวังว่า หนังสือนี้จะมีคุณค่าแก่พุทธบริษัทผู้สนใจที่จะศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรม เพื่อความพ้นทุกข์อันถาวรตามแนวทางพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก

หนังสือเล่มนี้สำเร็จลงด้วยดี ด้วยความอุตสาหะของคณะผู้ดำเนินงานโครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณเสริมชัย พลพัฒนาฤทธิ์ ผู้ดำเนินการจัดพิมพ์ และคุณประพันธ์ ศิริบัณฑิตย์กุล, ผศ. สุกัญญา ตีระวนิช, คุณชุติชัย ชนากร, คุณอุดม เรืองสุรัตน์, คุณสุทัศน์ นิ่มกุลรัตน์, คุณพิรยุทธ นลราชสุวัจน์, คุณโต๊ะเม้ง แซ่ตั้ง และรวบรวมและเรียบเรียงขึ้นนั้น **ภาคภาวนา อยู่ภายใต้การควบคุมของท่านเจ้าคุณ พระภาวนาโกศลเถร** (วีระ คณฺตฺตโม) รองเจ้าอาวาสและอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ และส่วน **ภาคบรรยาย อยู่ภายใต้การควบคุมของ ท่านเจ้าคุณ พระเมธีวราภรณ์** (วิเชียร อโนมคุโณ ป.ธ. ๙) รองเจ้าอาวาสและอาจารย์ใหญ่ฝ่ายคันถธุระ, วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ซึ่งอาตมภาพขอขอบพระคุณท่านทั้งหลายที่ได้ช่วยให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จเป็นเล่มขึ้นได้ เพื่อยังประโยชน์แก่สาธุชนโดยทั่วไป

และขอถือโอกาสนี้ อาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยจงได้โปรดดลบันดาลให้ท่านทั้งหลายผู้เป็นกำลังสำคัญในการเผยแพร่ธรรมปฏิบัติ รวมตลอดทั้งผู้ร่วมเป็นเจ้าภาพและผู้ร่วมอนุโมทนาด้วยทุกท่าน จงได้รับผล

บุญในปัจจุบัน และขอกุศลผลบุญที่ท่านได้ประกอบบำเพ็ญไปแล้วนี้ จงเป็นพลวปัจจัยให้มีปัญญา ได้ดวงตาเห็นธรรม บริสุทธิ์ สมบูรณ์ บริบูรณ์ด้วยผลทาน ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะ โดยสัมมาทิฏฐิแต่ส่วนเดียว, สุข สมบูรณ์ บริบูรณ์ด้วยมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ อันมีมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑, และขอจงเป็นผู้ปราศจากเหตุวิบัติ บาปศักดิ์สิทธิ์ ภัยพิบัติ ภัยสงคราม ภัยธรรมชาติ โรคาพยาธิ และอวิชชา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย โดยทั่วหน้ากัน เทอญ.

(พระธรรมธีรราชมหามุนี)
เจ้าอาวาสวัดปากน้ำ และ เจ้าคณะภาค ๑๗
ประธานคณะกรรมการบริหารโครงการ
ธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน
๕ ธันวาคม ๒๕๒๓

โอวาทของ
เจ้าคุณพระมงคลเทพมุนี
(สด จนฺทสโร)

จากพระนิพนธ์ของ*

เจ้าประคุณสมเด็จพระสังฆราช ปุ่น ปุณฺณสิริ

(สมัยที่ดำรงสมณศักดิ์เป็นที่ สมเด็จพระวันรัต)

....งานเบื้องต้น หลวงพ่อวัดปากน้ำได้ประชุมพระภิกษุสามเณรที่อยู่เดิมและมาใหม่ ท่านให้โอวาทปรับความเข้าใจแก่กันว่า

"เจ้าคณะอำเภอส่งมาเพื่อให้รักษาวัด และปกครองตักเตือนว่ากล่าวผู้อยู่วัดโดยพระธรรมวินัย อันจะให้วัดเจริญได้ ต้องอาศัยความพร้อมเพรียงและเห็นอกเห็นใจกัน จึงจะทำความเจริญได้...

แต่ก็มั่นใจว่า ธรรมที่พวกเราปฏิบัติตรงต่อพระพุทธโอวาท จะประกาศความราบรื่นและรุ่งเรืองให้แก่ผู้มีความประพฤติเป็นสัมมาปฏิบัติ ธรรมวินัยเหล่านั้น จะกำจัดอธรรมให้สูญสิ้นไป

ฯลฯ

*ชีวประวัติ (ตอนหนึ่ง) ของพระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อวัดปากน้ำ) จากหนังสือ ศิษย์วัด (ปากน้ำ) อนุสรณ์ ๒๕๑๗, หน้า ๙–๑๐.

ฉันมาอยู่วัดปากน้ำ จะพยายามตั้งใจประพฤติให้เป็นไปตามแนวพระธรรมวินัย..**ถ้าไม่ร่วมใจก็ขออย่าขัดขวาง...** แต่ต้องช่วยกันรักษาระเบียบของวัด....."

นี้เป็นโอวาทที่หลวงพ่อให้แก่ภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา เมื่อไปปกครองวัดนั้น (วัดปากน้ำฯ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๙) ผู้เขียน (เจ้าประคุณสมเด็จพระสังฆราช ปุ่น) ได้ร่วมประชุมอยู่ด้วย.

....ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภัยที่จะเกิดขึ้นทั้งสิ้นนั้น ย่อมเกิดแต่คนพาล หาเกิดแต่บัณฑิตไม่, อันตรายที่จะเกิดขึ้นทั้งสิ้นนั้น ย่อมเกิดแต่คนพาล หาเกิดขึ้นแต่บัณฑิตไม่, อุปสรรคที่จะเกิดขึ้นทั้งสิ้นนั้น ย่อมเกิดแต่คนพาล หาเกิดแต่บัณฑิตไม่.....

(มีมาในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ข้อ ๔๔๐ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๒๐ หน้า ๑๑๔)

... เมื่อก่อน เราผู้ชื่อว่าสรกังคะ ไม่เคยได้เห็นโรคคือ อุปาทานขันธ์ ๕ ครบบริบูรณ์ทั้งสิ้น โรคนั้น อันเรา ผู้ทำตามพระดำรัสของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นเทพเจ้าผู้ยิ่งใหญ่ ได้เห็นแล้ว **พระสัมมาสัมพุทธเจ้า** พระนามว่า พระวิปัสสี พระสิขี พระเวสสภู พระกกุสันโธ พระโกนาคม พระกัสสป ได้เสด็จไปแล้วโดยทางใดแล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่าโคดม ก็ได้เสด็จไปแล้ว โดยทางนั้น พระพุทธเจ้า ๗ พระองค์นี้ ทรงปราศจากตัณหา ไม่ทรงถือมั่น ทรงหยั่งถึงความสิ้นกิเลส **เสด็จอุบัติแท้โดยธรรมกาย ผู้คงที่** ทรงเอ็นดูอนุเคราะห์สัตว์ทั้งหลาย ได้ทรงแสดงธรรม คือ อริยสัจ ๔ อันได้แก่ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางเป็นที่สิ้นทุกข์ เป็นทางไม่เป็นไปแห่งทุกข์ อันไม่มีที่สุดในสงสารเพราะกายนี้แตกและเพราะความสิ้นชีวิตนี้ การเกิดในภพใหม่อย่างอื่นมิได้มี เราเป็นผู้หลุดพ้นแล้วจากสรรพกิเลสและภพทั้งปวง ฯ

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต สรกังคเถรคาถา ข้อ ๗๖๕
(พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง พ.ศ. ๒๕๑๔ เล่มที่ ๒๕ หน้า ๓๓๔)

อานิสงส์ของการเจริญภาวนา

โดย

พระเดชพระคุณ พระธรรมธีรราชมหามุนี

เจ้าอาวาสวัดปากน้ำ และ เจ้าคณะภาค ๑๗

ณ วันอาทิตย์ที่ ๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๑

ทางทีวีสี ช่อง ๙ ของ อสมท.

รายการนี้มีทุกวันอาทิตย์สัปดาห์ที่สองที่สามและที่สี่ของเดือน

เวลา ๘.๐๐–๙.๐๐ น.

เจริญพร ท่านสาธุชนทั้งหลาย

อานิสงส์ของการปฏิบัติภาวนาธรรมนั้น หากจะพิจารณาตามมติของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งมีมาในนวกนิบาต อังคุตตรนิกายว่า พราหมณ์ผู้หนึ่ง ชื่อ "เวลามะ" อยู่ในชมพูทวีป เวลามะพราหมณ์ผู้นี้มีจิตใจเลื่อมใสในการบริจาคทาน ได้จัดการสร้างโรงทานขึ้นที่บ้านของตน แล้วประกาศทั่วไปว่า คนทั้งหลายที่อยู่ในชมพูทวีปนี้ ให้มารับทาน คือ อาหาร ที่โรงทานนี้ได้ตลอด ๗ ปี ๗ เดือน ๗ วัน, หรือถ้าหากบุคคลใดไม่มีที่พักอาศัย ไม่มีเครื่องนุ่งห่มแล้ว ขอให้มาแจ้งความประสงค์ของตนต่อเวลามะพราหมณ์ เวลามะพราหมณ์ก็จะจัดให้ทานแก่บุคคลเหล่านั้นโดยทั่วถึงกันหมด

การบริจาคทานของเวลามะพราหมณ์นี้ ได้อานิสงส์ถึงอสงไขยภพ

อานิสงส์ที่เวลามะพราหมณ์ได้รับนี้ ก็ยังต่ำกว่าอานิสงส์ของผู้ที่ได้เลี้ยงอาหารแก่พระโสดาบันบุคคลเพียงองค์เดียวและครั้งเดียว

อานิสงส์ที่ได้รับจากการเลี้ยงอาหารแก่พระโสดาบันบุคคลร้อยองค์ ก็ยังสู้อานิสงส์ของการเลี้ยงอาหารแก่พระสกิทาคามีบุคคลเพียงองค์เดียวและครั้งเดียวไม่ได้

อานิสงส์ที่ได้รับจากการเลี้ยงอาหารแก่พระสกิทาคามีบุคคลร้อยองค์ ก็ยังสู้อานิสงส์ของการเลี้ยงอาหารแก่พระอนาคามีบุคคลเพียงองค์เดียว และครั้งเดียวไม่ได้

อานิสงส์ที่ได้รับจากการเลี้ยงอาหารแก่พระอนาคามีบุคคลร้อยองค์ ก็ยังสู้อานิสงส์ของการเลี้ยงอาหารแก่พระอรหันต์บุคคลเพียงองค์เดียว และครั้งเดียวไม่ได้

อานิสงส์ที่ได้รับจากการเลี้ยงอาหารแก่พระอรหันต์ร้อยองค์ ก็ยังสู้อานิสงส์ของการเลี้ยงอาหารแก่พระปัจเจกพุทธเจ้าองค์เดียว และครั้งเดียวไม่ได้

อานิสงส์ที่ได้รับจากการเลี้ยงอาหารแก่พระปัจเจกพุทธเจ้าร้อยองค์ ก็ยังสู้อานิสงส์ของการเลี้ยงอาหารแก่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพียงองค์เดียว และครั้งเดียวไม่ได้

อานิสงส์จากการเลี้ยงอาหารแก่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์เดียว ก็ยังสู้อานิสงส์ของการเลี้ยงอาหารแก่พระภิกษุสงฆ์ทั้งหลาย อันมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประมุขไม่ได้

อานิสงส์ที่ได้รับจากการเลี้ยงอาหารแก่พระภิกษุสงฆ์ มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประมุขนั้น ก็ยังสู้อานิสงส์ของการสร้างวิหารถวายแก่ภิกษุสงฆ์ที่อยู่ทั่วทั้ง ๔ ทิศ หรือ ๘ ทิศ (ที่เรียกว่าจตุทิสาสังฆิกวิหารทาน) ไม่ได้

อานิสงส์ที่ได้รับจากการสร้างจตุทิสาสังฆิกวิหารทานนั้น ก็ยังสู้อานิสงส์ของการสมาทานศีล ๕ ศีล ๘ พร้อมด้วยไตรสรณคมน์ คือขอถือพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า และพระสงฆเจ้าเป็นที่พึ่งด้วยไม่ได้

อานิสงส์ที่ได้รับจากการสมาทานศีล ๕ ศีล ๘ พร้อมด้วยไตรสรณคมน์ ก็ยังสู้อานิสงส์ของการแผ่เมตตาให้แก่สัตว์ทั้งหลายมีความสุขปราศจากทุกข์ ไม่มีเวรภัย และไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เพียงชั่วคราวไม่ได้

อานิสงส์ที่ได้รับจากการแผ่เมตตาให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุข ไม่มีทุกข์ และไม่มีเวรภัยแก่กัน และไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เพียงชั่วคราวนั้น ก็ยังสู้อานิสงส์ของการเจริญภาวนา เพื่อเจริญสมาธิชอบและปัญญาอันเห็นชอบ เพียงชั่วคราวไม่ได้

ก็จึงพอสรุปความได้ว่า การปฏิบัติภาวนาธรรมเพื่อเจริญสมาธิชอบและปัญญาอันเห็นชอบ โดยมีศีลเป็นบาทอย่างนี้ และประกอบด้วยการ

แผ่เมตตาธรรมแก่สัตว์โลกทั้งหลายให้มีความสุข ปราศจากทุกข์ และเวรภัยต่อกัน และทั้งการเสียสละเวลา เสียสละกิจทางโลก มาเพื่อปฏิบัติกิจอันสูงที่สุดของพระพุทธศาสนา เพื่อละชั่วด้วยกาย วาจา ใจ, เพื่อประกอบแต่กรรมดีด้วยกาย วาจา และใจ และเพื่อชำระจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ อันนับเป็นทานหรือจาคะอีกด้วย อย่างนี้จึงจัดเป็น **มหานิสงส์ มหากุศล ที่ยังคุณค่าแก่ชีวิตอย่างมหาศาล** เพราะเป็นทางให้หลุดพ้นจากทุกข์อันถาวร เป็นทางบรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นแดนเกษม ที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวงนั่นเอง

เพราะเหตุนี้ **ผู้มีปัญญา** หรือที่เรียกว่า **บัณฑิตโดยคุณธรรม** จึงหมั่นฝึกปฏิบัติด้วยอิทธิบาทธรรม คือด้วยใจรักในธรรมปฏิบัติ, ด้วยความเพียรไม่ย่อท้อ, ด้วยใจจดจ่ออยู่เนืองนิตย์ ไม่ทอดทิ้งหรือวางธุระ, และด้วยใจอันพินิจพิจารณาในทางเจริญและทางเสื่อมหละ.

เจริญพร

เรื่อง ธรรมกายคือพระพุทธเจ้าองค์จริง และ อานิสงส์ของการบรรพชาอุปสมบท

โดย

พระเดชพระคุณ พระภาวนาโกศลเถร
รองเจ้าอาวาสและพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดปากน้ำฯ

ดังมีมาใน ปฐมสมโพธิกถา มารพันธปริวัตต์ ปริเฉทที่ ๒๘ พระนิพนธ์ สมเด็จกรมพระปรมานุชิตชิโนรส ความว่า

เมื่อก่อนที่จะได้ตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณที่ใต้ควงไม้พระศรีมหาโพธินั้น พระมหาโพธิสัตว์เจ้าได้เคยถูก พระยามาราธิราช (พระยาวัสสวดีมาร) ผจญด้วยประการต่าง ๆ แต่ก็ต้องพ่ายแพ้แก่บารมีแห่งพระมหาโพธิสัตว์เจ้า

เมื่อพระพุทธองค์ได้ทรงบรรลุพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ และประกาศพระพุทธศาสนาจวบจนกระทั่งเสด็จดับขันธ์ปรินิพพานด้วยอนุปาทิเสสนิพพานธาตุไปแล้ว ก็ได้มีพระมหาเถระองค์หนึ่ง ชื่อพระอุปคุตต์มหาเถระ ได้มีโอกาสทรมานพระยามารจนสิ้นพยศ กลับเป็นสัมมาทิฏฐิ และมีความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย แล้วเปล่งวาจาปรารถนาพุทธภูมิตามที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงพยากรณ์ไว้

พระอุปคุตต์มหาเถระนั้นมิได้เคยเห็นพระวรกายเนื้อของสมเด็จพระสัพพัญญูพุทธเจ้ามาก่อน และประสงค์จะได้เห็น จึงขอร้องให้พระ

ยามารซึ่งได้เคยเห็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาก่อน ให้นิรมิตพระวรกายเนื้อแห่งสมเด็จพระสัพพัญญูพุทธเจ้าพร้อมด้วยพระอัครสาวกให้ดูว่า

"....อนึ่ง ท่านจะได้อนุเคราะห์แก่อาตมา ด้วยสมเด็จพระศาสดาบังเกิดในโลกเสด็จเข้าสู่ปรินิพพานเสียแล้ว เราได้เห็นแต่**พระธรรมกาย** มิได้ทันเห็นซึ่ง**พระสรีรกาย** ท่านจงสงเคราะห์นิรมิตพระรูปกายแห่งพระศาสดาจารย์ พร้อมทั้งอาการทั้งปวงสำแดงแก่เราให้เห็นประจักษ์กับทั้งพระอัครสาวกทั้งคู่ ให้ปรากฏด้วยฤทธิ์แห่งท่านกาลบัดนี้..."

พระยามารก็นิรมิตพระวรกาย แห่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพร้อมด้วยพระอัครสาวกและพระมหาอสีติมหาสาวก ให้เห็น

อนึ่ง ในกาลนั้น พระเจ้าธรรมาโศกราช ก็ได้เสด็จมาทอดพระเนตรพร้อมข้าราชบริพารด้วย พระองค์มีจิตศรัทธาเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ใคร่จะกระทำสักการะบูชาพระสถูปด้วยพระสรีรรูปแห่งพระองค์เอง มีกำหนด ๗ วัน จึงให้เอาปุยสำลีชุบด้วยน้ำมันหอมถึง ๕๐๐ หม้อ มาพันพระกายตั้งแต่พระศอตลอดลงไปตราบเท่าถึงพระบาท แล้วเสด็จไปยืนประดิษฐานอยู่ที่หน้าพระเจดีย์ ยกพระหัตถ์อัญชุลีเหนืออุตตมังคศิโรตม์ ทรงพระระลึกถึงพระพุทธคุณแล้วให้จุดเพลิงเข้าทั่วพระสรีรรูปกาย ๆ บมิได้หวั่นไหวตามบูชาดุจประทีป และเปลวเพลิงนั้นก็พลุ่งโพลงขึ้นไปบนอากาศสูงประมาณถึง ๒ ชั่วบุรุษ แล้วออกพระวาจาตรัสสรรเสริญพระพุทธคุณว่า นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมา สมฺพุทฺธสฺส อิติปิ โส ภควา ฯลฯ พุทฺโธ ภควาติ สฺวากฺขาโต ฯลฯ สุปฏิปนฺโน จนจบตรัสสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย บมิได้วิการหวั่นไหวด้วยเปลว

เพลิงอันร้อน และพระสกนธ์กายนั้นกลับเย็นดุจลูบไล้ด้วยน้ำจันทน์สุคนธรส แต่กระทำพระกายเป็นประทีปตามบูชาพระมหาสถูป ๗ วาร ถ้วน ๗ วัน แล้วจึงโสรจสรงอุทกธาราชำระพระสรีรกาย ทรงซึ่งเครื่องพระวิภูสนาภรณ์แวดล้อมด้วยเอนกนิกรคณามาตย์ กระทำอภิวาทน์พระมหาสถูปเสร็จแล้ว ก็เสด็จบทจรประทักษิณสิ้นตติยวาร ๓ รอบ และทรงสดับพระสัทธรรมเทศนา อันพระขีณาสพสงฆ์สำแดงถ้วนถึง ๗ วัน ๗ คืนแล้ว ถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์และทรงถวายไทยทานต่าง ๆ เสร็จแล้ว ก็นมัสการลาเสด็จนิวัตตนาการกับทั้งราชบริวารสู่พระราชนิเวศน์ และเมื่อสมเด็จบรมกษัตริย์ทรงกระทำมหามหกรรมสำเร็จแล้ว จึงตรัสถามพระสงฆ์เถรานุเถระว่า "ข้าแต่พระผู้เป็นเจ้า ตัวข้าพเจ้านี้จะได้เป็นญาติในพระพุทธศาสนาแล้วและหรือ ?"

พระโมคคัลลีบุตรติสสมหาเถระจึงถวายพระพรว่า "ดูกรบพิตร ดังฤาจะได้เป็นญาติในพระศาสนา ?"

พระเจ้าธรรมาโศกราช จึงได้ตรัสถามต่อไปอีกว่า "ข้าแต่พระผู้เป็นเจ้า ข้าพเจ้าเสียสละทรัพย์ถึง ๙๐ โกฏิ สร้างพระวิหารและพระสถูปถึง ๘ หมื่น ๔ พัน ยังบมิได้ชื่อว่าเป็นญาติในพระพุทธศาสนา ก็จะกระทำกุศลสิ่งใดจึงจะได้เป็นญาติในพระพุทธศาสนาเล่า ?"

พระโมคคัลลีบุตรติสสมหาเถระจึงถวายพระพรว่า

"ดูกรบพิตร กระทำกุศลดังนี้ ได้ชื่อว่าปัจจัยทานยังบมิได้เป็นญาติในพระพุทธศาสนา เบื้องว่าบุคคลผู้ใดให้บุตรธิดาบรรพชาอุปสมบทในพระธรรมวินัย บุคคลผู้นั้นจึงจักได้ชื่อว่าเป็นญาติ

ในพระพุทธศาสนา" แล้วพระมหาเถระจึงสำแดงพระธรรมเทศนา ซึ่งบรรพชานิสงส์ด้วยพระคาถาว่า "จตุกปฺปา นิทานสฺส" เป็นอาทิ อรรถาธิบายความว่า

ให้ทาสบรรพชาเป็นสามเณรได้ผลานิสงส์ ๔ กัลป์ ให้ทาสอุปสมบทเป็นภิกษุได้ผลานิสงส์ ๘ กัลป์

ให้บุตรบรรพชาเป็นสามเณรได้ผลานิสงส์ ๘ กัลป์ ให้บุตรอุปสมบทเป็นภิกษุได้ผลานิสงส์ ๑๖ กัลป์

ให้ภริยาบรรพชาเป็นสามเณรีได้ผลานิสงส์ ๑๖ กัลป์ ให้ภริยาอุปสมบทเป็นภิกษุณีได้ผลานิสงส์ ๓๒ กัลป์

เบื้องว่าตนบรรพชาเป็นสามเณรได้ผลานิสงส์ ๓๒ กัลป์ ผิว่าตนอุปสมบทเป็นภิกษุได้ผลานิสงส์ ๖๔ กัลป์

และกัลป์หนึ่งนั้นมีประมาณดังฤา จึงวิสัชนาโดยพระคาถาว่า ปพฺพตโยชนุพฺเพธํ เป็นอาทิ แปลเนื้อความว่า ภูเขาสูงได้โยชน์หนึ่งเท่ากัน ถึง ๑ ร้อยปี เทพยดานำเอาผ้าทิพย์มากวาดลงครั้งหนึ่ง กระทำโดยนิยมดังนี้ กว่าคิรีนั้นจะสึกลงไปตราบเท่าเสมอกับพื้นแผ่นดินจึงกำหนดนับเป็นกัลป์หนึ่ง

เมื่อสมเด็จกรุงธรรมาโศกราชได้ทรงสดับดังนั้น ก็ทรงพระปีติโสมนัส จึงตรัสแก่มหินทราชโอรส และนางสังฆมิตตาราชธิดาด้วยบาทพระคาถาว่า มหินฺทอมฺพปิยธิตา เป็นอาทิ อรรถาธิบายความว่า

"ดูกรมหินทราชบุตร และแม่สังฆมิตตาราชธิดาผู้เป็นที่รัก อันว่าบรรพชานี้เป็นที่เสน่หาภาพแห่งพระบิดา เจ้าทั้ง ๒ จงยอมบวชในพระพุทธศาสนาคราวนี้ และพระหฤทัยของเจ้ายินดีอยู่ด้วยหรือประการใด? อันบำเพ็ญซึ่งพระธรรมวินัยในพระพุทธศาสนา นามชื่อว่าบรรพ-

ชาอุปสมบทนี้มีผลมาก ได้ชื่อว่าทายัชชะเชื้อสายสืบสามัญญวงศ์ในพระพุทธศาสนา"

เมื่อพระราชบุตรธิดาทั้ง ๒ ได้สดับพระราชบัญชาแห่งบรมราชบิดาดังนั้น ก็กราบทูลว่า "ข้าพระบาททั้ง ๒ นี้มีจิตยินดีปราโมทย์ปรารถนาจะบรรพชา" เมื่อสมเด็จบรมกษัตริย์ได้สวนาการก็ทรงโสมนัสดำรัสอนุญาตให้พระราชบุตรธิดาทั้ง ๒ ออกบรรพชาอุปสมบทเป็นภิกษุภิกษุณีในสำนักพระโมคคัลลีบุตรติสสมหาเถระ

นี้เป็นอานิสงส์ของการบรรพชาอุปสมบทบุคคลธรรมดาทั่ว ๆ ไปตามที่ปรากฏในปฐมโพธิกถา แต่ถ้าผู้บรรพชาอุปสมบทนั้นได้เจริญภาวนาจนได้บรรลุถึงธรรมกาย ก็นับว่าได้บรรพชาอุปสมบททั้งภายในและภายนอก เรียกว่าได้บวชสองชั้น และยิ่งถ้าผู้บรรพชาอุปสมบทนั้นเป็นผู้ที่ได้บรรลุมรรค ผล เป็นพระอริยบุคคล หรือผู้ปรารถนาพุทธภูมิ ผู้ปรารถนาเป็นพระอัครมหาสาวก พุทธอุปัฏฐาก หรือพระอสีติมหาสาวกด้วยแล้ว ก็ย่อมยิ่งด้วยมหานิสงส์เป็นทับทวีตามส่วนแห่งบารมีของแต่ละท่าน

ส่วนว่า ผู้ร่วมอนุโมทนากุศลเจตนาของท่านผู้ประกอบมหากุศลดังกล่าว (เช่นผู้เข้าบรรพชาอุปสมบทเอง หรือให้ภรรยา กุลบุตร กุลธิดา หรือให้ข้าทาส บริวารได้บรรพชาอุปสมบท) ด้วยใจศรัทธาและบริสุทธิ์ทั้งก่อน ในขณะ และภายหลังการประกอบมหากุศลนั้น ย่อมได้มหานิสงส์ประมาณเกิ่งหนึ่งของผู้ประกอบมหากุศลดังกล่าวด้วย

เจริญพร

ธรรมบรรยายเรื่อง ธรรมสู่สันติ

โดย

พระเดชพระคุณ พระเมธีวราภรณ์ (วิเชียร อโนมคุโณ ป.ธ. ๙)

รองเจ้าอาวาสและพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายคันถธุระ วัดปากน้ำฯ

ในรายการ "ธรรมปฏิบัติ" ทางทีวีสีช่อง ๙ ของ อสมท.

เมื่อ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๒

(รายการนี้มีทุกวันอาทิตย์สัปดาห์ที่ ๒ และที่ ๓ ของเดือน เวลา ๐๘.๐๐ น.)

"ธรรมสู่สันติ" เป็นคำนำรายการที่คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร นำสู่ประชาชนทางวิทยุกระจายเสียง โทรทัศน์ และทางหนังสือ

คำว่า "ธรรมสู่สันติ" นั้น เราแยกออกจากกันก็จะได้ ๒ ศัพท์ คือ "ธรรมะ" กับ "สันติ"

อันคำว่า "ธรรมะ" นั้นเป็นคำที่กินความหมายกว้างขวาง และเป็นตัวเหตุ, คำว่า "สันติ" เป็นตัวผล เมื่อเราสร้างเหตุดี ตัวผลคือ สันติ ความสงบ ความสุข ซึ่งจะมีแก่เราผู้ปฏิบัติทั้งภายนอก คือ กาย และภายใน คือ ใจ

พระธรรมนั้น เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งมีถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ด้วยกัน, ว่าเป็นปิฎกก็มี ๓ ปิฎก คือพระวินัยปิฎก พระ

สุตตันตปิฎก พระอภิธรรมปิฎก, ย่อลงมาอีกก็มี ๒ คือ พระวินัย ได้แก่คำสั่ง พระธรรม คือคำสอน ข้อสำคัญของเราท่านทั้งหลายก็อยู่ที่กระทำตามคำสั่ง ปฏิบัติตามคำสอน สันติสุข ความสงบ ความสบายก็จะเกิดแก่กายและจิตของเรา

พระธรรมนั้น ย่อมทรงไว้ รักษาไว้ซึ่งสรรพสัตว์ผู้ปฏิบัติมิให้ตกต่ำ ผู้ประพฤติธรรม ธรรมย่อมรักษา การประพฤติธรรมนั้นเรามิได้หมายเอาเพียงแค่กระทำเพียงครั้งเดียวหนเดียวเท่านั้น การทำเพียงครั้งเดียวหนเดียวไม่จัดว่าประพฤติ เพราะการประพฤตินั้นเราต้องกระทำกันบ่อย ๆ ทำให้เป็นไปติดต่อกัน ไม่ใช่กระทำเหมือนกระรอกกระแตวิ่ง ถ้าเราทำอย่างนั้นเราจะไม่ได้รับผลของการปฏิบัติธรรม และไม่ชื่อว่าประพฤติธรรม

คนที่มองพระธรรมไปในแง่ที่ว่า "ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป" ก็เพราะไปมีความประพฤติปฏิบัติเหมือนกระรอกกระแตมันวิ่งนั่นเอง คือกระรอกกระแตมันวิ่งไปแล้วก็หยุดกระดกหางเสียที บางคนพอรักษาศีล ปฏิบัติธรรม เข้าเพียงครั้งเดียวหนเดียว ก็จะเอาความดีจากศีล จากธรรม พอไม่ได้สมใจก็หันมาโทษพระธรรม

เพราะฉะนั้น เราท่านทั้งหลายผู้เป็นสัมมาทิฏฐิ จงประพฤติปฏิบัติธรรมให้เป็นไปติดต่อกัน จะรักษาศีล ฝึกสมาธิ หรืออบรมปัญญา ก็ขอให้กระทำบ่อย ๆ จนเป็นอาจิณณวัตร เราก็จะได้พบความสงบสุข ดังพระพุทธเจ้าตรัสเตือนสติเอาไว้ว่า ธมฺโม สุจิณฺโณ สุขมาวหาติ จะประ-

พฤติธรรมต้องทำให้เป็นอาจิณณ์ คือสม่ำเสมอ พระธรรมจึงจะนำความสุขมาให้ ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารี พระธรรมย่อมคุ้มครองรักษาผู้ประพฤติปฏิบัติเอาไว้ ธมฺมจารี สุขํ เสติ คนประพฤติปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอย่อมอยู่เป็นสุข ธมฺมกาโม ภวํ โหติ ผู้สนใจปฏิบัติธรรมย่อมประสบความจริง และเราจะปฏิบัติธรรม ขอให้ตั้งใจปฏิบัติให้จริง ดังพระพุทธเจ้าเทศน์โปรดพระราชบิดาว่า ธมฺมํ จเร สุจริตํ ควรประพฤติธรรมให้ดีงาม พระธรรมที่ประพฤติดีงามแล้ว ย่อมบันดาลให้ ประสบทางดำเนินแห่งจิตอย่างผาสุก ดังมีพระพุทธฎีการับรองไว้ว่า ธมฺโม ปาเปติ สุคฺคตึ พระธรรมย่อมบันดาลให้อารมณ์แห่งใจที่ดี เมื่อใจเราดีแล้ว เสวยอารมณ์อันแจ่มใสแล้ว นั่นได้ชื่อว่าเรากำลังดื่มพระธรรม ธมฺมปีติ สุขํ เสติ คนที่ดื่มกินพระธรรมทางใจย่อมอยู่อย่างสบายไม่ว่าทางโลกหรือทางธรรม เพราะบรรดารสทั้งหลายแล้ว ไม่มีรสอะไรที่จะเลิศประเสริฐไปกว่ารสพระธรรม ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ธมฺมรโส สพฺพรสํ ชินาติ รสพระธรรมย่อมประเสริฐเลิศกว่ารสทั้งปวง เพราะบรรดารส มีรสในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือรสอันเกิดจากธรรมชาติและการปรุงแต่ง เช่นรสอาหารเป็นต้น ย่อมเป็นเหตุให้ติดให้หลง คือติดโลกหลงโลก ก็จะเป็นเหตุให้อยู่ในโลกอยู่ร่ำไป ไม่มีโอกาสที่จะพ้นโลกไปได้ แต่ถ้าเราได้ติดในรสพระธรรมแล้ว ย่อมบันดาลให้เราพ้นโลกได้

อนึ่ง ขอให้เราท่านทั้งหลาย ได้โปรดอนุสรณ์ถึงพระคุณของพระธรรมดูว่า เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้หรือไม่ เช่น สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม พระธรรมนั้นพระผู้ทรงพระภาคย์ตรัสไว้ดีแล้ว สนฺทิฏฺฐิโก ที่

เราผู้ปฏิบัติจะเห็นได้เอง คือ คนอื่นจะแนะจะสอนเราได้ก็เฉพาะหลักปริยัติ การปฏิบัตินั้นเราจะต้องทำเอง แล้วก็จะเห็นเอง อย่าเป็นมิจฉาทิฏฐิโดยอ้างว่า พระธรรมไม่ให้ผล คนในศาสนาชี้ให้ดูไม่ได้ สอนให้เห็นจริงไม่ได้ ถ้ายึดหลักนี้เราจะพิสูจน์ไม่ได้เลย อกาลิโก ธรรมของพระพุทธเจ้าเลือกปฏิบัติได้ตามอัธยาศัย ไม่เลือกชั้นวรรณะ ไพร่ผู้ดี เช้าสายบ่ายเย็น กลางคืน ถ้าว่างแล้วกระทำเถิด เอหิปสฺสิโก เมื่อเราปฏิบัติได้เองเห็นได้เอง เราจะเรียกตัวเองให้ไปดูได้ โอปนยิโก เราสามารถน้อมตนไปสู่ธรรมะได้ หรือน้อมธรรมะเข้าไปสู่ตนได้ ดังคนที่ได้ธรรมกายตามแนวของหลวงพ่อวัดปากน้ำได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้ามาเป็นจำนวนไม่น้อย ที่พูดนี้มีเครื่องอ้าง คือพระพุทธพจน์ที่ว่า โย ธมฺมํ ปสฺสติ โส มํ ปสฺสติ ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเราผู้ตถาคต ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ พวกวิญญูชนจะพึงรู้พึงทราบได้ด้วยตนเอง

การปฏิบัติธรรม โดยการทำให้เป็นไปติดต่อกันแล้ว นอกจากพระธรรมจะอำนวยผลให้ได้รับผล คือสันติ ความสงบ ความเย็นกายเย็นใจแล้ว ยังก่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาพความเป็นจริงของสภาวธรรม จะได้ชื่อว่ายึดถือสิ่งที่เป็นสาระแก่นสารแห่งชีวิต เราท่านทั้งหลายจงมีความยินดีในการรักษาศีล เจริญสมาธิและอบรมปัญญากันเถิด จะก่อให้เกิดสันติสุขอย่างแท้จริง นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ สุขอื่นอะไร ๆ นอกจากความสงบกาย วาจา ใจแล้วเป็นไม่มี นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ การดับกิเลสตัณหา มีความโลภ โกรธ หลง เป็นต้น ให้เบาบางลงไปจนกระทั่งหมดสิ้น เหมือนไฟสิ้นเชื้อ ย่อม

เป็นบรมสุข ถึงแม้เราปฏิบัติไปแล้วจะไม่ได้ถึงนิพพาน หรือธรรมกาย ก็ตาม ก็ย่อมจะเป็นปัจจัยให้เราประสบความสงบได้บ้าง ไม่มากก็น้อย และจะได้เป็นวาสนาบารมีสืบต่อไปในอนาคตกาล

เพราะฉะนั้น ถ้าคนเราพากันมาประพฤติธรรมกันอย่างจริงจัง และทำความเพียรพยายามให้เป็นไปติดต่อกัน อย่าทำแบบกระรอกกระแตวิ่งแล้ว ธรรมที่เราประพฤติปฏิบัติกันนั้น ก็จะนำผู้ปฏิบัติทั้งหลายสู่สันติสุข ถ้าเราต่างคนต่างประพฤติ มีใจผึ่งอยู่ในธรรมะ เราสามารถช่วยประเทศชาติได้มาก ด้วยพุทธานุภาพและธรรมานุภาพ ก็จะช่วยตัวเราและประเทศชาติให้พ้นภัยพิบัติได้ เรามาสร้างเหตุ คือการปฏิบัติธรรมกันเถิด แล้วผล คือสันติสุข ก็จะติดตามมาอย่างแน่นอน

เจริญพร

คำอนุโมทนา

โดย

พระศรีวิสุทธิวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙)

วัดราชโอรสาราม บางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร

การศึกษาในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า ธุระ นั้นแบ่งเป็น ๒ สาขาใหญ่ ๆ คือคันถธุระ ได้แก่ การศึกษาด้วยการค้นคว้า ท่องบ่นทรงจำ อ่าน ฟัง และสอน ซึ่งก็คือแบบที่เรียน ที่สอน ในภาคปริยัติดังปรากฏอยู่ทั่วไป และวิปัสสนาธุระ ได้แก่การศึกษาด้วยการลงมือปฏิบัติตามเพื่อให้ได้ผลจริง ด้วยการทำจิตให้สงบนิ่งเป็นเบื้องต้นแล้วพิจารณาให้เห็นถึงความเป็นไตรลักษณ์แห่งสังขารธรรมทั้งปวง ในแบบหลังนี้ถือกันว่าเป็นแบบที่ต้องพระประสงค์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แต่การปฏิบัติธรรมนั้นต้องอาศัยภาคปริยัติเข้าช่วยไม่มากก็น้อย เพราะลำพังความรู้และสติปัญญาของเราทั่วไปไม่อาจให้เกิดความแจ่มแจ้งรู้จริงได้เอง ต้องอาศัยการเรียนการสอนการฟังจากครูอาจารย์ และท่านผู้ถึงทางบริสุทธิ์ก่อน อย่างเช่นพระสารีบุตร แม้จะได้รับยกย่องว่าเป็นเอตทัคคะสาวกผู้เลิศในทางมีปัญญามากกว่าพระสาวกทั้งปวง ก็ไม่อาจรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมขั้นสูงโดยลำพังตนเองได้ ต้องอาศัยฟังธรรมจากพระพุทธองค์จึงสำเร็จได้ พระอริยสงฆ์สาวกอื่นก็เช่นเดียวกัน

ดังนั้น การเรียนการสอนจึงเป็นบุรพภาคเบื้องต้นแห่งการปฏิบัติธรรม แต่การจะมาเรียนมาสอนกันตัวต่อตัวโดยตรงนั้น เป็นสิ่งที่ทำได้

โดยยากในสมัยปัจจุบัน กระนั้น วิทยาการสมัยใหม่ก็มีส่วนช่วยให้การเรียนการสอนภาคธรรมปฏิบัติถึงแก่ผู้สนใจได้ คือสามารถรับฟังได้จากวิทยุ จากโทรทัศน์ เป็นต้น อุปกรณ์เหล่านี้แหละเป็นสื่อให้เข้าใจในสิ่งที่ต้องการรู้ได้มาก

เทปและหนังสือก็เป็นอุปการะเช่นเดียวกัน เพราะได้บันทึกคำสอนของท่านผู้รู้ผู้เห็นทางก่อนโดยตรงให้แพร่หลายออกไป ผู้ฟังผู้อ่านจะได้ทราบแนวทางปฏิบัติ โดยการศึกษาตามคำสอนซึ่งปรากฏในเทปหรือในหนังสือนั้น

หนังสือ "ทางมรรค ผล นิพพาน : ธรรมปฏิบัติตามแนววิชชาธรรมกาย" เกิดขึ้นมาก็ด้วยวัตถุประสงค์อันนี้ ซึ่งคณะกรรมการบริหารโครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ได้มีวิริยะอุตสาหะจัดทำขึ้น เพื่อช่วยเหลือผู้มุ่งยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นด้วยธรรมปฏิบัติต่อไป ซึ่งได้เคยจัดพิมพ์ออกเผยแพร่มาหลายเล่มแล้ว ปรากฏว่าได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง นั่นแสดงว่า คนทุกวันนี้ก็มีความสนใจในธรรมปฏิบัติเพื่อแสวงหาที่พึ่งอันเกษมแก่ตนไม่น้อยหน้าไปกว่าคนครั้งพุทธกาล

ขออนุโมทนาต่อผู้ร่วมงานทุกท่านที่มีส่วนช่วยให้หนังสือนี้สำเร็จเป็นประโยชน์ขึ้นมา และขอให้ผู้เป็นเจ้าภาพเจ้าของและผู้ปฏิบัติตามจงได้รับผลานิสงส์มีดวงตาเห็นแจ้งแทงตลอดสัจธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยกันทุกท่าน เทอญ.

ชีวประวัติหลวงพ่อ พระภาวนาโกศลเถร

(หลวงพ่อวัดปากน้ำ – สด จนฺทสโร)

โดย

วิชัย วุฑฒสิล ป.

ข้อความตอนหนึ่งจากหนังสือ

นวกะอนุสรณ์–วัดปากน้ำ ฯ, ๒๔๙๗ หน้า ๒๒-๒๓

....ข่าวการปฏิบัติ การค้นคว้า และการเผยแพร่ธรรมนี้ ได้ล่วงรู้ถึงสมเด็จพระวันรัต (เผือน) ซึ่งเป็นอาจารย์ของท่าน จนถึงกับเรียกตัวท่านไปตำหนิว่า "เฮ้ย ! แกอย่าบ้าไปนักเลย เดี๋ยวนี้พระอรหันต์ไม่มีกันแล้ว มาช่วยกันทำงานปกครองคณะสงฆ์กันเถอะ"

....เจ้าพระคุณหลวงพ่อรับฟัง แต่ไม่ปฏิบัติตาม คงทำงานค้นคว้าและสอนธรรมอยู่เช่นนั้น จึงเป็นที่ขัดใจของท่านอาจารย์ของท่านนัก แต่ต่อมาเมื่อสมเด็จพระวันรัต (เผือน) ทรงประชวรหนัก ท่านเจ้าคุณหลวงพ่อได้ช่วยจัดพระภิกษุไปช่วยแก้โรคตามหลักวิชาการของท่าน ในตอนนี้สมเด็จ ฯ ได้เคยทรงอ่านหนังสือเรื่อง "ธรรมกาย" ซึ่งคุณพระทิพย์ปริญญา (ธูป กลัมพะสุต ป. ๖, น.บ.) ซึ่งได้รวบรวมและเรียบเรียงจากเทศนาของพระคุณหลวงพ่อ พระคุณท่านได้เคยทดลองปฏิบัติตาม ประกอบทั้งเจ้าคุณหลวงพ่อได้เคยไปถวายคำแนะนำเพิ่มเติม

ท่านจึงเชื่อว่าเป็นของจริงของแท้ และเกิดความเลื่อมใส ข้าพเจ้าเอง (ผู้บันทึก) ก็ได้เคยฟังจากคำพูดของท่านเจ้าคุณวิเชียรธรรมคุณาทาน เลขานุการท่านว่า สมเด็จฯ ได้เรียกท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรม (ช้อย) ไปเฝ้าและรับสั่งว่า "ท่านเจ้าคุณช่วยจัดการเรื่องอุปัชฌาย์วัดปากน้ำที **ฉันดูพระผิดเสียองค์หนึ่งแล้ว"** พระพิมลธรรมก็รับคำ สมเด็จฯ รับสั่งต่อไปว่า "สาธุ" พร้อมกับยกมือขึ้นประณม แล้วกล่าวสืบต่อไปอีกว่า "ฉันกดเขามาหลายปีแล้ว ช่วยจัดการให้เรียบร้อยด้วย"

โอวาทของท่านพระครูวินัยธร
(ชั้ว โอภาโส)
เรื่อง
"เป็นธรรมกายแล้ว อย่าเป็นธรรมโกย, ธรรมเก, ธรรมโกง"

[เมื่อหลวงพ่อชั้ว ได้แนะนำวิธีการเจริญภาวนา เข้าดูนิพพานด้วยธรรมกาย (เป็นทำนองเดียวกันกับที่มีอยู่ในหนังสือนี้แล้ว จึงไม่นำมาลงไว้ ณ ที่นี้อีก) แล้ว ก็ได้ให้โอวาทต่อไปอีกว่า]

เมื่อพบเห็นพระพุทธเจ้าหมดแล้ว จะเข้าไปถวายนมัสการท่านได้และจะทูลถามท่านได้ ติดขัดเรื่องอะไร ทูลถามท่านจะบอกหมด แต่ว่า ถ้าจะทูลถามพระพุทธเจ้าต้องนิ่งให้สนิทนะ ถ้านิ่งไม่สนิทหละไม่ได้ยินเสียงท่าน จะเห็นแต่พระโอษฐ์ท่านงาบ ๆ อยู่เท่านั้น เพราะเรานิ่งไม่พอ ถ้าเรานิ่งพอหละ พระสุรเสียงดังก้องอย่างฟ้าเชียว ไพเราะ

การที่จะดูอย่างนี้ละต้องดูเฉพาะตัวนะ และอย่าไปดูให้ใคร เมื่อได้ธรรมกายแล้วจะแก้โรคภัยไข้เจ็บได้ทุกอย่าง แต่ถ้าเราไม่แก้ได้ละก็ดี หรือเราไม่ดูให้ใครได้ละก็ดี เราไม่ให้เขารู้ว่าเรารู้ได้ละก็ดี ถ้าว่าให้เขารู้ละก็ หนักเข้าก็มีคนมาหา เมื่อมีคนมาหาเข้าละก็ ที่หลังเราแก้ไขเขาก็จะให้ลาภสักการะ นี่มันจะกลายเป็นหมอดูไป เมื่อกลายเป็นหมอดูละหนักเข้าเขาก็ให้ลาภสักการะ ได้เงินได้ทอง

เกิดโลภขึ้น เมื่อเกิดโลภขึ้นแล้วก็กลายเป็น "ธรรมโกย" หละ ที่หลังเวลาเขาจะมาหาก็จะคิดเอาเงินเอาทองเขา เมื่อเกิดโลภขึ้นเช่นนั้น ธรรมกายนี่เป็นของบริสุทธิ์ หนักเข้าก็มืดไปเสีย ไม่งั้นก็ดับสูญหายไปเสีย

บางที เมื่อทำสิ่งใด เมื่อสติมันเกิดเป็น "ธรรมเก" ขึ้น เมื่อเป็นธรรมเกขึ้นแล้ว ทีนี้มันก็จะต้องเกิดเป็น "ธรรมโกง" หนักเข้าก็จะต้องหลอกลวงเขาเลี้ยงชีวิตเมื่อดับมืดเสียแล้ว นี่เป็นแต่ครั้งพุทธกาลมาแล้วที่เป็นธรรมกาย ธรรมเก ธรรมโกง

ธรรมโกง นี่น่ะ พระเทวทัต น่ะ นั่งธรรมกายดีกว่าเดี๋ยวนี้มากมาย ถึงกับเหาะไปในอากาศได้ แต่ทีนี้ไปติดลาภเข้า พอพระเจ้าอชาตศัตรูบำรุงบำเรอด้วยภัตตาหารบริบูรณ์ ก็เกิดเป็นธรรมโกงขึ้น ธรรมกายเป็นของบริสุทธิ์ นี่คิดจะฆ่าพระพุทธเจ้า จะเป็นพระพุทธเจ้าเสียเอง ธรรมกายก็ดับไป เมื่อดับแล้วก็เกิดเป็นธรรมเกขึ้น ทีนี้พระเจ้าอชาตศัตรูก็ไม่เล่นด้วย เมื่อพระเจ้าอชาตศัตรูไม่เล่นด้วย ก็เสื่อมจากลาภสักการะ เกิดเป็นธรรมโกง ไปขอวัตถุ ๕ ประการ* ต่อพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าไม่ให้ ก็เกิดทำสังฆเภทขึ้นก็ไปอยู่ในอเวจีนรกกันเท่านั้น.

---

*วัตถุ ๕ ประการ คือ ๑) ขอภิกษุทั้งหลายจงเป็นผู้อยู่ป่า, ๒)...เที่ยวบิณฑบาต, ๓)...ทรงผ้าบังสุกุล, ๔)...อยู่โคนต้นไม้, ๕) ขอภิกษุทั้งหลายอย่าพึงฉันปลาและเนื้อจนตลอดชีวิต (โปรดดูในหนังสือพระธรรมบท)

คณะกรรมการบริหาร
โครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

(๑๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๓)

พระเดชพระคุณ **พระพรหมคุณาภรณ์**
กรรมการมหาเถรสมาคม
และ เจ้าอาวาสวัดสระเกศราชวรมหาวิหาร ที่ปรึกษา

พระเดชพระคุณ **พระธรรมธีรราชมหามุนี**
เจ้าคณะภาค๑๗ และ เจ้าอาวาสวัดปากน้ำฯ ประธานกรรมการ

พระเดชพระคุณ **พระภาวนาโกศลเถระ**
รองเจ้าอาวาส และ อาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนา
วัดปากน้ำฯ รองประธานกรรมการ

พระเดชพระคุณ **พระเมธีวราภรณ์**
รองเจ้าอาวาส และ อาจารย์ใหญ่ฝ่ายคันถธุระ
วัดปากน้ำฯ รองประธานกรรมการ

พระเดชพระคุณ **พระศรีวิสุทธิวงศ์**
รองเจ้าอาวาส และ อาจารย์ใหญ่ฝ่ายคันถธุระ
วัดราชโอรสาราม กรรมการ

พระครูสมณธรรมสมาทาน ผู้ช่วยเจ้าอาวาส และ
รองอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนา วัดปากน้ำฯ กรรมการ

พระครูสีลาภิวัฒน์ เจ้าอาวาสวัดสระประทุม เจ้าคณะ
อำเภอปทุมรัตต์ จ. ร้อยเอ็ด กรรมการ

พระครูพิศิษฐ์ปริยัติคุณ ผู้ช่วยเจ้าอาวาส และ
เลขานุการเจ้าสำนักเรียน วัดปากน้ำฯ กรรมการ
อุบาสิกาธัญญาณี สุดเกษ หัวหน้าแม่ชีวัดปากน้ำฯ กรรมการ
คุณครูตรีธา เนียมขำ วิปัสสนาจารย์ วัดปากน้ำฯ กรรมการ
พล.ต.อ. ชุมพล โลหะชาละ กรรมการ
ศจ. นิคม จันทรวิทุร รองประธาน
สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยฯ กรรมการ
คุณหญิงทองอยู่ โลหะชาละ กรรมการ
คุณรักษ์ศักดิ์ วัฒนพาณิช นักวิชาการ ป.ช.ส.
สำนักนายกฯ กรรมการ
คุณกิติศักดิ์ ศะศิรัตน์ กรรมการ
คุณสรวง อักษรานุเคราะห์ บ. จาตุรงค์อาภรณ์ จก. กรรมการ
คุณกุลธร อักษรานุเคราะห์ บ. จาตุรงค์อาภรณ์ จก. กรรมการ
คุณจิรพันธ์ ชัยวิวัธน์ หสจ. ศ. ชัยวิวัธน์ กรรมการ
พ.อ. (พิเศษ) นิพนธ์ พลภัทรพิจารณ์
สำนักงานตรวจบัญชีกองทัพบก กรรมการ
ผศ. ถาวร สุทธิพงศ์ คณะวิทยาศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรรมการ
ผศ.ดร. พัฒนะ ภวะนันท์ คณะวิทยาศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรรมการ
ผศ. สุกัญญา ตีระวนิช คณะนิเทศน์ศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรรมการ
คุณกุล ผ่องสุวรรณ ไวยาวัจกร วัดปากน้ำฯ กรรมการ

คุณมาลินี เศรษฐนันท์ กองวิจัยสำนักผังเมือง
กระทรวงมหาดไทย กรรมการ
คุณผ่องลักษณ์ วาสิกศิริ โรงพยาบาลตากสิน กรรมการ
คุณไพโรจน์ แสงอุไร
บริษัทลีเวอร์บราเดอร์ (ประเทศไทย) จำกัด กรรมการ
ผศ. รจิตลักษณ์ แสงอุไร คณะนิเทศน์ศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรรมการ
ผศ.ดร. ธีระ เกรอต คณะวิศวกรรมศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรรมการ
พ.ญ. สมใจ แดงเปี่ยม กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กรรมการ
คุณสกุล ทัศนงาม กรมศุลกากร กรรมการ
คุณศิวพร ศิวโกเศศ บ. จาตุรงค์อาภรณ์ จก. กรรมการ
คุณบัณฑิต จุณณะปิยะ ข้าราชการบำนาญ กรรมการ
อาจารย์ปราณี นนทมาศ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรรมการ
คุณพวงเพ็ญ สร้อยสนธิ์ หัวหน้าแผนกเภสัช
โรงพยาบาลตากสิน กรรมการ
คุณศรีสม สาขากร กรรมการ
คุณอำพล ใจดี การไฟฟ้าฝ่ายผลิต เขต ๑ กรรมการ
คุณสมบุญ สมสนิท เจ้าของโรงเรียนไทยประสิทธิ์ศาสตร์ กรรมการ
คุณวารณี จันทรวิทุร แม่บ้านโรงแรมโอเรียนเต็ล กรรมการ
คุณสุธาร สุขยางค์ กรรมการ

คุณรสพร นิวาตวงศ์
ธนาคารเอเซียทรัสต์ จก. กรรมการและเหรัญญิก

คุณแสงสุวรรณ เรืองพลรณชัย
ธนาคารเอเซียทรัสต์ จก. กรรมการและผู้ช่วยเหรัญญิก

คุณเสริมชัย พลพัฒนาฤทธิ์
สำนักงานสารนิเทศระหว่างชาติ
แห่ง ส.ร.อ. และกรรมการที่ปรึกษา
ฝ่ายวิชาการ สภาสังคมสงเคราะห์ ฯ กรรมการและเลขานุการ

คุณญาติพงษ์ สูตรสุวรรณ นักศึกษา
คณะนิติศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คุณกมลา ตรีสาร
โรงเรียนประเสริฐวิทยา กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คุณชุติชัย ชนากร
ธนาคารกรุงไทย จำกัด กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คุณประพันธ์ ศิริบัณฑิตย์กุล
บริษัทฟาร์อีสท์แอดเวอร์
ไทซิ่ง จำกัด กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คุณอุดม เรืองสุรัตน์
บริษัทอินเตอร์แน่ชันแนล
คอสเมติค จำกัด กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คุณสุทัศน์ นิ่มกุลรัตน์
นิสิตคณะเภสัชศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คุณสุนีรัตน์ ชลสายพันธ์
นิสิตคณะอักษรศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คุณโต๊ะเม้ง แซ่ตั้ง กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คุณวิชัย เพียรภักดีสกุล
บริษัทอายิโนะโมะโต๊ะ จำกัด กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คุณพีรยุทธ นลราชสุวัจน์
นักศึกษาคณะเศรษฐศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คุณอภิญญา แซ่โง้ว กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คุณธมรัตน์ ตรีนุชจรัสกุล
หน่วยสถิติแอร์โร่ กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

พุทธบริษัทโปรดทราบ

วัดใด หรือ พระภิกษุ สามเณรใดประสงค์จะได้หนังสือธรรมปฏิบัติ และ เทปสอนภาวนาไปศึกษา ฝึกปฏิบัติ และ เผยแพร่ ก็แจ้งความจำนงไปที่ พระเดชพระคุณ พระภาวนาโกศลเถร รองเจ้าอาวาสและพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๖ เมื่อมีเจ้าภาพ ก็จะจัดส่งไปถวายตามลำดับความเร่งด่วนที่ขอไป

ผู้ประสงค์จะสร้างมหากุศล ด้วย ธรรมทาน ก็บอกรับเป็นเจ้าภาพ หนังสือธรรมปฏิบัติ ชุดละ ๘ เล่ม ชนิดปกอ่อน ชุดละ ๓๕๐ บาท ชนิดปกแข็ง ชุดละ ๔๕๐ บาท หรือ เทปสอนภาวนา ชุดละ ๒๗ ม้วน เป็นเงินชุดละ ๒,๗๓๐ บาท หรือ บริจาคตามกำลังศรัทธา เพื่อถวายหนังสือหรือเทปดังกล่าวแก่วัดหรือพระภิกษุสามเณรที่ขอมา ก็ขอได้โปรดแจ้งความจำนงไปที่ พระเดชพระคุณ พระภาวนาโกศลเถร วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๖ (ถ้าส่งเงินทางไปรษณีย์ โปรดสั่งจ่ายเงินทางไปรษณีย์ตลาดพลู) ขออนุโมทนา

สถานที่ฝึกปฏิบัติธรรม

ตามแนววิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า

ที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๖

ทุกวัน ที่หอสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานฯ	เวลา ๑๘.๓๐ น.
ทุกวันเสาร์–อาทิตย์ ที่หอสมถวิปัสสนาฯ	เวลา ๑๐.๐๐ น.
ทุกวันพฤหัสบดี ที่หอสังเวชนียมงคลเทพนิรมิต	เวลา ๑๔.๐๐ น.
ทุกวัน ที่ (ชั้นล่าง) ตึกบวรเทพมุนี	เวลา ๑๖.๐๐ น.
ทุกวัน (ระหว่างพรรษา) ที่กุฏิพระครูภาวนานุวัตร	เวลา ๐๙.๐๐ น. และ ๑๙.๐๐ น.
ทุกวันอาทิตย์ ที่ศาลาหม่อมอาบ วัดธาตุทอง สุขุมวิท กรุงเทพฯ	เวลา ๑๔.๐๐ น.
ทุกวันเสาร์ ที่ภูเขาทอง วัดสระเกศ อ. ป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ	เวลา ๐๘.๐๐ น.

รายการหนังสือธรรมปฏิบัติ
ตามแนววิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า

๑. หนังสือทางมรรค ผล นิพพาน: ธรรมปฏิบัติตามแนววิชชาธรรมกาย ปกแข็งเล่มละ ๑๕๐ บาท

๒. หนังสือ รวมพระธรรมเทศนา (๙ กัณฑ์) เล่มที่ ๑ โดย พระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำฯ ปกอ่อนเล่มละ ๔๐ บาท ปกแข็งเล่มละ ๖๐ บาท

๓. หนังสือ รวมพระธรรมเทศนา (๙ กัณฑ์) เล่มที่ ๒ โดย พระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำฯ ปกอ่อนเล่มละ ๔๐ บาท ปกแข็งเล่มละ ๖๐ บาท

๔. หนังสือ รวมพระธรรมเทศนา (๘ กัณฑ์) เล่มที่ ๓ โดย พระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำฯ ปกอ่อนเล่มละ ๔๐ บาท ปกแข็งเล่มละ ๖๐ บาท

๕. หนังสือ ธรรมสู่สันติ เล่มที่ ๑ (รายการวิทยุครั้งที่ ๑–๑๐) ปกอ่อนเล่มละ ๔๐ บาท ปกแข็งเล่มละ ๖๐ บาท

๖. หนังสือ ธรรมสู่สันติ เล่มที่ ๒ (รายการวิทยุครั้งที่ ๑๑–๒๓) และวิธีรักษาอุโบสถศีล ปกอ่อนเล่มละ ๔๐ บาท ปกแข็งเล่มละ ๖๐ บาท

๗. นิตยสารรายเดือน มงคลสาร ค่าบอกรับเป็นสมาชิกทั้งปี ๑๒ เล่ม เป็นเงิน ๓๐ บาท

๘. หนังสือที่แจกให้เปล่า สำหรับผู้ถึงธรรมกายแล้ว ซึ่งพระเดชพระคุณ พระภาวนาโกศลเถร จะได้พิจารณาแจกให้แก่ผู้ขอเป็นรายบุคคล ตามสมควรแก่ภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้

- หนังสือ มรรคผลพิสดาร (เล่มที่ ๑) โดย พระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำฯ
- หนังสือ มรรคผลพิสดาร (เล่มที่ ๒) โดย พระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำฯ
- หนังสือ ยุทธวิธี และ ยุทธศาสตร์ ของการสะสางธาตุธรรม (อาสวักขยญาณ) ขั้นสูง โดย พระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำฯ

ผู้ประสงค์จะมี หนังสือธรรมปฏิบัติ โปรดติดต่อได้ที่ พระเดชพระคุณ พระภาวนาโกศลเถร รองเจ้าอาวาสและอาจารย์ใหญ่ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๖ (ธนาณัติสั่งจ่ายเงินทาง ไปรษณีย์ตลาดพลู)

รายการเทปคัสเซทสอนสมถวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนววิชชาธรรมกาย

ทำวัตรอาราธนา โดย พระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำ (พระมงคลเทพมุนี)

ให้ศีล โดย พระเดชพระคุณ พระธรรมธีรราชมหามุนี (ช่วง วรปุญฺโญ ป.ธ. ๙) เจ้าอาวาสวัดปากน้ำ ฯ และเจ้าคณะภาค ๑๗

*สอนภาวนา (ตั้งแต่ตอนที่ ๒.๑ เป็นต้นไป) โดย พระเดชพระคุณ พระภาวนาโกศลเถร (วีระ คณฺตฺตโม) รองเจ้าอาวาสและอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดปากน้ำ ฯ

บรรยายธรรม โดย พระเดชพระคุณ พระเมธีวราภรณ์ (วิเชียร อโนมคุโณ ป.ธ. ๙) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสและอาจารย์ใหญ่ฝ่ายคันถธุระวัดปากน้ำ ฯ

ผู้สนใจติดต่อขอรับได้ที่ พระภาวนาโกศลเถร รองเจ้าอาวาส วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพ ฯ ๑๖ (ส่งเงินทางไปรษณีย์ สั่งจ่ายเงินทาง ป.ณ. ตลาดพลู)

ค่าบำรุงตอนที่ ๑ ม้วนละ ๑๓๐ บาท (สำหรับพระภิกษุ สามเณร และ อุบาสิกา ค่าบำรุงม้วนละ ๑๐๐ บาท)

ค่าบำรุงตอนอื่น ๆ ม้วนละ ๑๐๐ บาท (สำหรับพระภิกษุ สามเณร และอุบาสิกา ค่าบำรุงม้วนละ ๗๕ บาท)

ตอนที่	หน้า A	หน้า B
๑	พระธรรมเทศนา (โดยหลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ)	สอนหลักการเจริญภาวนา (โดยหลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ)
๒.๑	ให้ศีล, ทำวัตรอาราธนา *สอนภาวนาเบื้องต้น	*ตอบปัญหาที่ว่า การปฏิบัติภาวนาจะต้องมีครูคุมหรือไม่, จะช่วยแก้โรคประสาทอย่างไร
๒.๒	**บรรยายธรรม–เรื่องสีลานุสสติ –เรื่องศีลโดยปริยายเบื้องต่ำและเบื้องสูง	**บรรยายธรรม –เรื่องศีลที่รู้ และศีลที่เห็น –เรื่องอธิศีล, อธิจิต, อธิปัญญา
๓	ให้ศีล, ทำวัตรอาราธนา *สอนภาวนาถึง ๑๘ กาย	*ตอบปัญหาที่ว่า ทำอย่างไร จึงจะเห็นดวงปฐมมรรคเร็ว ๆ
๔	ให้ศีล, ทำวัตรอาราธนา *สอนภาวนา–วิธีพิสดารกาย	*ตอบปัญหาที่ว่า เห็นนิมิตลวงเพราะเหตุใด, จะแก้ไขอย่างไร
๕	ให้ศีล, ทำวัตรอาราธนา *สอนภาวนา–วิธีซ้อนกาย –สับกาย	*บรรยายธรรม –การเจริญภาวนาควรมีนิมิตหรือไม่
๖.๑	ให้ศีล, ทำวัตรอาราธนา *สอนภาวนา–วิธีเพ่งองค์ฌาน	*สอนภาวนา –วิธีเจริญรูปฌาน ๔

ตอนที่	หน้า A	หน้า B
๖.๒	ให้ศีล, ทำวัตรอาราธนา *สอนภาวนา–วิธีเจริญอรูปฌาน ๔	*บรรยายธรรม –ความจำเป็นของสมถะต่อวิปัสสนา, วิธีกำจัดนิวรณ์ และควรทำฌานถึงระดับใด
๗	ให้ศีล, ทำวัตรอาราธนา *สอนภาวนา –วิธีเจริญสมาบัติ ๘ เข้าอายตนนิพพาน (ถอดกาย)	*สอนภาวนา –วิธีเจริญสมาบัติ ๘ เข้าอายตนนิพพาน ถอดกาย(ซ้ำ)
๘.๑	ให้ศีล, ทำวัตรอาราธนา *สอนภาวนา –วิธีเจริญสมาบัติ ๘ เข้าอายตนนิพพานเป็น	**บรรยายธรรม –เรื่องธรรมกายคือ พระพุทธเจ้าองค์จริง-ลักษณะอายตนนิพพาน
๘.๒	ให้ศีล, ทำวัตรอาราธนา *สอนภาวนา –วิธีเจริญสมาบัติตรวจจักรวาลและภพสาม	**บรรยายธรรม –เจริญภาวนาถึงธรรมกายจึงจัดเป็นวิปัสสนา –ลักษณะจักรวาลและภพสาม
๙	ให้ศีล, ทำวัตรอาราธนา *สอนภาวนา –หลักการเจริญพรหมวิหาร ๔ ระดับฌาน	*สอนภาวนา –วิธีเจริญพรหมวิหาร ๔ ระดับฌาน

ตอนที่	หน้า A	หน้า B
๑๐.๑	ให้ศีล, ทำวัตรอาราธนา *สอนภาวนา–เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	**บรรยายธรรม –หลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ....กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๑๐.๒	**บรรยายธรรม –หลักอานาปานัสสติ–ความมีสติสัมปชัญญะ	**บรรยายธรรม –พิจารณากายในกาย อุปาทินนกสังขาร และอนุปาทินนกสังขาร
๑๑.๑	ให้ศีล, ทำวัตรอาราธนา *สอนภาวนา –วิธีเจริญปุพเพนิวาสานุสสติญาณและจุตูปปาตญาณ	**บรรยายธรรม –สติปัฏฐานสูตรเรื่องการพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในภายนอก
๑๑.๒	ให้ศีล, ทำวัตรอาราธนา *สอนภาวนา –วิธีเจริญวิชชา ๓ ถึงมรรคผล	**บรรยายธรรม –วิชชาธรรมกายเป็นการเจริญภาวนาที่อาศัยปัจจัยทั้งภายในและภายนอก –เห็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา แล้วย่อมเห็นนิจจัง สุขัง และอัตตา
๑๒.๑	ให้ศีล, ทำวัตรอาราธนา *สอนภาวนา–วิธีพิจารณาขันธ์ ๕ ส่วนละเอียด และ เห็น จำ คิด รู้	**บรรยายธรรม – หลักการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน –เรื่องลักษณะของใจ จิต และวิญญาณ
๑๒.๒	ให้ศีล, ทำวัตรอาราธนา *สอนภาวนา–วิธีพิจารณาอายตนะ ๑๒ และ ธาตุ ๑๘ ส่วนละเอียด	**บรรยายธรรม –เหตุที่บุคคลพึงเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สองตอน)

ตอนที่	หน้า A	หน้า B
๑๓.๑	ให้ศีล, ทำวัตรอาราธนา *สอนภาวนา–วิธีพิจารณาระบบการทำงานของขันธ์ ๕, อายตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘ ส่วนละเอียดและ เห็น จำ คิด รู้	**บรรยายธรรม –ผลของการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สองตอน)
๑๓.๒	ให้ศีล, ทำวัตรอาราธนา *สอนภาวนา–วิธีพิจารณากระบวนการเกิดของเวทนา	**บรรยายธรรม –วิเคราะห์ผลดีของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ในส่วนที่เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๑๔	ให้ศีล, ทำวัตรอาราธนา *สอนภาวนา –สรุปการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	**บรรยายธรรม –สรุปผลดีของการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๑๕	ให้ศีล, ทำวัตรอาราธนา *สอนภาวนา –วิธีเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (เบื้องต้น)	**บรรยายธรรม –เหตุที่บุคคลพึงเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๑๖	ให้ศีล, *สอนภาวนา–วิธีพิจารณาและปหานอนุสัยกิเลส	**บรรยายธรรม –ธรรมปฏิบัติเพื่อคุ้มครองรักษาจิต (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

ตอนที่	หน้า A	หน้า B
๑๗	ให้ศีล, ทำวัตรอาราธนา *สอนภาวนา–วิธีพิจารณาและปหานอาสวกิเลส	**บรรยายธรรม –หลักปฏิบัติและวัตถุประสงค์ของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๑๘	ให้ศีล, ทำวัตรอาราธนา พระธรรมเทศนาของหลวงพ่อวัดปากน้ำฯ ว่าด้วย ติลักขณาคาถา และขันธ์ ๕ เป็นภาระหนักยิ่ง ผู้ปลงภาระเสียได้ย่อมเป็นสุข	**บรรยายธรรม –สรุปวิเคราะห์การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายที่เกี่ยวกับจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๑๙	สอนภาวนา –ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ กุสลาธัมมา, อกุสลาธัมมา และ อัพยากตาธัมมา (แยกธาตุแยกธรรม พิสดารธาตุธรรมจนสุดละเอียด)	สอนภาวนา –พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ บุญ, บารมี ๓๐ ทัศ (เดินสมาบัติในกสิณ ดูบุญ, บารมี) –และพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อินทรีย์ ๒๒
๒๐	สอนภาวนา–พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือพระอริยสัจ ๔ (วิธีเจริญฌานสมาบัติ พิจารณาพระอริยสัจเข้ามรรค ผล นิพพาน)	สอนภาวนา –พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ ปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒

รับฟังรายการ "ธรรมสู่สันติ"

จัดโดย

คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำ

ทาง ทีวีสี ช่อง ๙ ของ อสมท. ทุก ๆ วันอาทิตย์

สัปดาห์ที่สองที่สามและที่สี่ของเดือน

เวลา ๐๘.๐๐ – ๐๙.๐๐ น. และ

จากสถานีวิทยุกระจายเสียงทั่วประเทศ

ภาคกลาง

ทุกวัน	สถานีวิทยุยานเกราะ ๗๙๐	๑๕.๓๐ น.
ทุกวันอังคาร	สถานีวิทยุ ท.ท.ท.	๒๓.๐๐ น.
ทุกวันอาทิตย์	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย จันทบุรี	๒๑.๓๐ น.
ทุกวันอาทิตย์	สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย กรมประชาสัมพันธ์	๒๒.๔๐ น.
ทุกวันพระ	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย จ. ตราด	๒๑.๒๕ น.

ภาคเหนือ

ทุกวันพระ	สถานีวิทยุ ปชส. จ. เชียงใหม่	๑๙.๓๐ น.
ทุกเสาร์-อาทิตย์	สถานีวิทยุ ปชส. จ. เชียงใหม่	๒๑.๓๐ น.
ทุกวันจันทร์	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย ลำปาง	๐๖.๓๐ น.
ทุกวันพุธ	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย พิษณุโลก	๑๙.๓๐ น.
ทุกวันศุกร์	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย ตาก	๒๐.๓๐ น.
ทุกวันพระ	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย ตาก	๑๗.๓๐ น.
ทุกวันศุกร์	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย เชียงราย	๒๑.๐๐ น.
ทุกวันพุธ	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย แม่ฮ่องสอน	๑๖.๓๐ น.
ทุกวันอาทิตย์	สถานีวิทยุ วปถ. ๔ นครสวรรค์	๐๕.๐๐ น.

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ทุกวันพุธ	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย เลย	๒๐.๓๐ น.
ทุกวันอาทิตย์	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย นครราชสีมา	๒๑.๓๐น.
ทุกวันอาทิตย์	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย ขอนแก่น	๒๑.๓๐ น.
จันทร์–อังคาร	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย นครพนม	๑๓.๓๐ น.
ทุกวันอังคาร	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย อุบลราชธานี	๒๒.๐๐ น.
ทุกวันอาทิตย์	สถานีวิทยุ กวส. ๑ สกลนคร	๐๕.๐๐ น.
ทุกวันศุกร์	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย หนองคาย	๒๐.๓๐ น.
ทุกวันศุกร์	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย บุรีรัมย์	๑๘.๑๕ น.

ภาคใต้

ทุกวันเสาร์	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย สุราษฎร์ธานี	๑๖.๓๐ น.
ทุกวันอังคาร	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย นครศรีธรรมราช	๒๐.๓๐ น.
จันทร์-พุธ-ศุกร์	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย ยะลา	๒๐.๓๐ น.
ทุกวันอาทิตย์	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย ตรัง	๒๐.๓๐ น.
ทุกวันอังคาร	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย พังงา	๑๐.๐๐ น.
ทุกวันเสาร์	สถานีวิทยุ ปชส. ภูเก็ต	๑๔.๓๐ น.
ทุกวันอาทิตย์	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย สตูล	๒๑.๐๐ น.
ทุกวันศุกร์	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย กระบี่	๐๘.๓๐ น.
ทุกวันเสาร์	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย ชุมพร	๒๐.๓๐ น.
ทุกวันศุกร์	สถานีวิทยุ สวพ. ๓ สงขลา	๑๗.๓๐ น.
ทุกวันศุกร์	สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย พัทลุง	๒๐.๓๐ น.

โครงการอบรมปฏิบัติเพื่อประชาชน
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

ภาค ๑

ธรรมปฏิบัติตามแนววิชชาธรรมกาย

จากรายการ "ธรรมสู่สันติ"

พาทำวัตรอาราธนา	โดย	พระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำ (พระมงคลเทพมุนี)
ให้ศีล	โดย	พระเดชพระคุณ พระธรรมธีรราชมหามุนี (ช่วง วรปุญฺโญ ป.ธ. ๙)
สอนภาวนา–ตอบปัญหา	โดย	พระเดชพระคุณ พระภาวนาโกศลเถร (วีระ คณฺตฺตโม)
บรรยายธรรม	โดย	พระเดชพระคุณ พระเมธีวราภรณ์ (วิเชียร อโนมคุโณ ป.ธ. ๙)
วิปัสสนาจารย์ผู้ช่วย	โดย	พระอาจารย์ณัฐนันท์ กุลสิริ พระอาจารย์วิวัฒน์ กตวฑฺฒโน
จัดรายการวิทยุ-โทรทัศน์	โดย	คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

บทที่ ๑

คำตอบปัญหาที่น่ารู้ก่อนปฏิบัติภาวนา

ลำดับที่ ๑ การฝึกเจริญภาวนา จะต้องมีครูคุมหรือไม่

สำหรับปัญหาข้อนี้ อาตมาขอชี้แจงว่า การปฏิบัติธรรมอันได้แก่ การรักษาศีลและเจริญภาวนา เพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญา อันจะสามารถให้หลุดพ้นจากอาสวกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายตามแนวทางพระพุทธศาสนานั้น มีหลักสำคัญอยู่ว่า ครูเป็นแต่เพียงผู้ชี้แนวทางให้ ส่วนการศึกษาและการฝึกปฏิบัติให้บังเกิดผลดีแก่ตัวเองนั้น ตกเป็นหน้าที่ของผู้เป็นศิษย์จะต้องเพียรศึกษาและฝึกปฏิบัติให้รู้เอง เห็นเอง แล้วก็เป็นผู้ได้รับผลเองทั้งสิ้น ดังมีบาลีพระพุทธภาษิตในพระธรรมบท มัคควรรคที่ ๒๐ เรื่องปัญจสตภิกขุ ว่า อกฺขาโต โว มยา มคฺโค, อญฺญาย สลฺลสตฺถนํ, ตุมฺเหหิ กิจฺจํ อาตปฺปํ, แปลความว่า ทางอันเรารู้ชัดว่าเป็นที่สลัดเสียซึ่งลูกศร ได้บอกแล้วแก่ท่านทั้งหลาย, ความเพียรอันท่านทั้งหลายต้องทำเอง, อกฺขาตาโร ตถาคตา พระตถาคตทั้งหลาย เป็นแต่ผู้บอกทางให้

และมีบาลีพระพุทธภาษิตที่ว่า อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ แปลความว่า ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน นั่นเอง

เมื่อท่านทั้งหลายได้รับคำแนะนำจากครู–อาจารย์ ไม่ว่าจะโดยทางใดเช่นว่า ได้รับคำแนะนำสั่งสอนโดยตรงจากท่าน หรือได้รับฟังจากรายการวิทยุ หรือได้อ่านจากคำอธิบายในหนังสือธรรมปฏิบัติ หรือจากตำรับตำราที่ได้จัดพิมพ์ขึ้นเผยแพร่แล้ว ก็พึงเพียรศึกษา ทำความเข้าใจในคำอธิบายและคำสั่งสอนนั้น แล้วก็ตั้งใจฝึกฝนปฏิบัติด้วยตนเอง ที่ไหนก็ได้ โดยไม่จำเป็นจะต้องอยู่ใกล้ชิดกับครูหรืออาจารย์ ขอแต่เพียงว่า เมื่อเกิดความสงสัยในวิธีปฏิบัติข้อใด ก็ให้รีบจดหมายหรือไปสอบถามที่ครู–อาจารย์ได้เลย หรือเมื่อปฏิบัติได้ผลก้าวหน้าประการใด ก็รายงานผลการปฏิบัตินั้นให้ทราบ เพื่อจะได้ให้คำแนะนำแก้ไขวิธีปฏิบัติในขั้นสูงต่อไปอีก ให้ได้รับผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ดังเช่น รายคุณสุกิตติ์ วิสุวรรณ ที่ได้ออกอากาศไปครั้งที่แล้ว อาตมาก็ได้ให้คำชี้แจงเพิ่มเติมในการปฏิบัติขั้นสูงต่อไป ท่านผู้อื่นก็ขอให้ถือเป็นแนวทางปฏิบัติอย่างนี้ด้วยกันทุกคน

ในสมัยพุทธกาลก็เช่นเดียวกัน เมื่อพระพุทธองค์ได้ทรงประกาศพระพุทธศาสนา และสาวกของพระองค์ท่านได้ช่วยเผยแพร่ประกาศพุทธศาสนาไปทั่วทุกสารทิศนั้น เมื่อศิษย์ได้รับคำแนะนำสั่งสอนจากพระพุทธองค์หรือสาวกของพระองค์ท่านไปแล้ว ก็จะต้องไปฝึกปฏิบัติเอง โดยไม่จำเป็นต้องอยู่ใกล้ชิดกับพระองค์หรือครู-อาจารย์แต่ประการใด ต่อเมื่อมีปัญหาหรือข้อสงสัยในแนวทางปฏิบัติ ก็มาขอรับคำแนะนำเพิ่มเติมจากพระองค์ท่าน หรือครู–อาจารย์แล้วแต่กรณี ก็ปฏิบัติกันมาอย่างนี้ จนตราบเท่าทุกวันนี้

อย่างไรก็ตาม อาตมาก็ยอมรับว่า การที่ศิษย์มีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติอยู่ใกล้ชิดกับครู–อาจารย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะเริ่มต้นนั้น ทำให้ศิษย์มีกำลังใจและได้รับความอบอุ่นใจมากกว่าการฝึกปฏิบัติที่อยู่ห่างไกลจากครู–อาจารย์ และไม่ได้เห็นหน้าค่าตากันเลย และการเจริญภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแบบ **เจโตวิมุติ** คือการปฏิบัติธรรมโดยอาศัยสมาธิขั้นสูงเพื่อความหลุดพ้นนั้น ครู–อาจารย์มีส่วนช่วยผู้ปฏิบัติธรรมที่อยู่ใกล้ชิดได้มากเหมือนกัน แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่อยู่ห่างไกล และไม่มีโอกาสได้รับคำชี้แจง แนะนำแนวปฏิบัติโดยละเอียดเช่นนี้ ก็ไม่เสียผล หากตั้งใจติดตามรับฟังรายการนี้อยู่เสมอ ก็จะเข้าใจในแนวทางปฏิบัติ และเข้าใจในเนื้อหาดียิ่งเสียกว่าผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับครู–อาจารย์ แต่มิได้สนใจหรือกระตือรือล้นที่จะรับคำแนะนำสั่งสอนจากครู–อาจารย์เท่าที่ควร เพราะความประมาทและรู้เท่าไม่ถึงการณ์เข้าตำรา ใกล้เกลือกินด่าง ก็มีถมไป แล้วก็มีอยู่มากเสียด้วย

เพราะฉะนั้น อาตมาจึงใคร่จะขอแนะนำหลักปฏิบัติธรรมเพิ่มเติมเสียในครั้งนี้เลยว่า ขอแต่ให้ทุกท่านตั้งใจศึกษาและฝึกปฏิบัติด้วยอิทธิบาทธรรม คือด้วยใจรักใน "ธรรม" เรียกว่า **ฉันทะ** ประกอบด้วยความเพียรพยายามต่อไปเรื่อย ๆ ไม่ย่อท้อ เรียกว่า **วิริยะ** ให้มีใจจดจ่ออยู่กับธรรมปฏิบัติอยู่เสมอ ทุกอิริยาบถก็ให้จรดใจอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายอยู่เสมอ ผู้ที่เห็นดวงธรรมแล้วก็ให้เห็นใสละเอียดอยู่เสมอ ผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้พยายามรวมใจอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุดอยู่เสมอ เรียกว่า **จิตตะ** แล้วก็หมั่นพิจารณาในเหตุ สังเกตในผล

ของการปฏิบัติ ดูให้เป็นไปในทางที่ตรงตามที่ครู–อาจารย์ได้สั่งสอน ตามพระธรรมอันพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว เรียกว่า วิมังสา รวมสี่ประการนี้แล้ว การปฏิบัติจะได้รับผลดีขึ้นเรื่อย ๆ ไปเอง

แล้วก็อีกประการหนึ่ง การเจริญภาวนาเพื่อความหลุดพ้นโดยเจโตสมาธินี้ จิตของผู้เจริญภาวนาจะมีอานุภาพสูงยิ่ง ตามระดับคุณธรรมที่ปฏิบัติได้ จนอาจกล่าวได้ว่า เมื่อท่านสาธุชนผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย น้อมใจลงไปหยุด ณ ศูนย์กลางกาย และบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง" เมื่อใด กระแสจิตของครู-อาจารย์กับของศิษย์ก็ย่อมจะถึงกันในทันที เพราะอยู่ในสายธาตุธรรมเดียวกัน กระแสจิตจึงเชื่อมถึงกันโดยอัตโนมัติ

การกระทำพิธียกครูจึงเห็นว่าไม่จำเป็น และอาตมาก็ยังไม่เคยได้ยินว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติให้กระทำเช่นนั้นอีกด้วย

อนึ่ง อาตมาใคร่ขอย้ำว่า บรมครูที่สูงที่สุดนั้น ก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า และพระอริยสงฆ์ ซึ่งก็หมายถึง พระพุทธรัตนะ พระธรรมรัตนะ พระสังฆรัตนะ และก็มีความหมายถึง "ธรรมกาย" ซึ่งมีอยู่ในศูนย์กลางกาย อันเป็นกายในกายที่สุดละเอียดของทุกท่านนั่นเอง พระพุทธองค์จึงได้ตรัสกับพระวักกลิ ซึ่งคอยแต่เฝ้าติดตามชมพระสิริโฉมกายเนื้อของพระองค์ท่านอยู่เสมอว่า "โย โข วกฺกลิ ธมฺมํ ปสฺสติ โสมํ ปสฺสติ" แปลความว่า "ดูก่อน วักกลิ ผู้ใด แล (ก็ตาม) เห็นธรรม ผู้นั้นย่อมเห็นเรา ตถาคต" และว่า "ธมฺมกาโย อหํ อิติปิ" ซึ่ง

แปลความว่า "เราตถาคต คือ ธรรมกาย" เพราะฉะนั้น บรมครูก็อยู่ในตัวเราทุกคนนั่นเอง จงหมั่นทำใจให้หยุด ให้นิ่ง แล้วก็จะเห็นดวงปฐมมรรค เมื่อถึงดวงปฐมมรรคแล้ว ก็พยายามรวมใจให้หยุด ให้นิ่ง หยุดในหยุด ลงไปที่กลางของหยุดในหยุดเรื่อยไป ก็จะถึงดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะ แล้วก็ถึงกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายพรหม กายอรูปพรหม แล้วก็จะถึงกายธรรม หรือที่เรียกว่า "ธรรมกาย" ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิม คือ น้อมใจ หยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุด เรื่อยไปก็จะถึงธรรมกายที่ละเอียด ๆ ให้ดำเนินไปจนสุดละเอียด ก็จะถึงบรมครูได้ด้วยตนเอง นั่นแหละจึงจะได้ชื่อว่าอยู่ใกล้ครูที่สุด ได้บูชาครูอย่างยอดเยี่ยมที่สุดยิ่งกว่าอามิสบูชาเสียอีก

แต่แม้กระนั้น ก็ต้องไม่พึงละเว้นจากการ รำลึกถึง คุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระเดชพระคุณ พระมงคลเทพมุนี หรือหลวงพ่อวัดปากน้ำฯ (หลวงพ่อสด) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า และคุณบิดามารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ และผู้มีพระคุณทั้งหลายอีกด้วย เพราะการรำลึกถึง และเคารพบูชาท่านผู้มีพระคุณดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น นับเป็นการปฏิบัติอันเป็นมงคลยิ่งอย่างหนึ่งทีเดียว

กล่าวโดยสรุป การเจริญภาวนานั้น หากมีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติอยู่ใกล้ชิดกับครู–อาจารย์ก็เป็นการดี แต่ถ้าอยู่ใกล้ชิดกับครู-อาจารย์แล้วไม่กระตือรือล้น หรือสนใจที่จะรับคำแนะนำสั่งสอนไปปฏิบัติอย่างจริง

จังก็ไร้ผล ส่วนผู้ที่อยู่ห่างไกลครู-อาจารย์ หากได้พยายามศึกษา รับฟังคำแนะนำสั่งสอน เอาไปฝึกปฏิบัติด้วยอิทธิบาทธรรม อันมี ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ก็ย่อมได้ผลดี และได้ผลที่แข็งแกร่งมั่นคงอีกด้วย เพราะถึงอย่างไร ครูก็มีหน้าที่แต่เพียงเป็นผู้ชี้แนะแนวทางให้เท่านั้น ส่วนการปฏิบัติให้ได้ผล ผู้เป็นศิษย์ก็จะต้องไปฝึกปฏิบัติให้ได้รู้เอง เห็นเอง และเป็นผู้ได้รับผลเอง ส่วนการประกอบพิธียกครูจึงไม่จำเป็น แต่การรำลึกถึงและเคารพในคุณพระศรีรัตนตรัย คุณบิดามารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์และผู้มีพระคุณนั้น จัดว่าเป็นมงคลยิ่ง และการปฏิบัติบูชาก็ยังนับว่าเป็นเลิศกว่าการบูชาอื่นใด นี่หมายเอาการปฏิบัติตามพระธรรมอันพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว จึงจัดว่าประเสริฐกว่าการบูชาอื่นใดทั้งสิ้น

เจริญพร

ลำดับที่ ๒
การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย จะมีผลในทางป้องกันหรือช่วยแก้โรคประสาทได้หรือไม่

สำหรับปัญหาข้อนี้ อาตมาใคร่จะขอชี้แจงให้เข้าใจง่ายๆ ว่า คนที่เป็นหรือจะเป็นโรคประสาทนั้น มีสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่เห็นกันได้ง่ายๆ คือ มักมีจิตใจฟุ้งซ่าน หรือวิตกกังวล ในเรื่องราวหรือในบุคคล หรือทรัพย์สินต่างๆ เสียจนไม่สามารถระงับจิตใจให้สงบได้ จิตใจก็ไม่ได้รับการพักผ่อน จึงเป็นโรคประสาท แต่การปฏิบัติกัมมัฏฐานสมถวิปัสสนานั้น ก็เพื่อฝึกใจให้สงบ ให้หยุด ให้นิ่งเป็นสมาธิ จิตใจก็จะได้หายจากความฟุ้งซ่านและวิตกกังวลไปในเรื่องราว ในบุคคลหรือทรัพย์สิ่งของต่างๆ แล้วก็ให้มีสติไตร่ตรองพิจารณาสภาวะธรรมชาติทั้งหลายที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ไม่ว่าจะเป็นบุคคล ตัวตน เราเขา ซึ่งเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือของเรา ของเขา ซึ่งเป็นสิ่งที่มีหรือไม่มีชีวิตก็ตาม ให้เห็นตามความเป็นจริงว่าล้วนแต่เป็น**อนิจจัง** คือไม่เที่ยง ถ้าผู้ใดยึดมั่นถือมั่นแล้วก็เป็น**ทุกข์** และลงท้ายก็ต้องเสื่อมสลาย หมดสภาพเดิมของมันไป หามีตัวตนให้ยึดถืออยู่ได้ตลอดไปไม่ เรียกว่าเป็น**อนัตตา** อันเป็นผลให้รู้จักปล่อยวาง**อุปาทาน** คือ ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน บุคคล เราเขา ของเราของเขาเสียดังนี้แล้ว ท่านสาธุชนทั้งหลายลองพิจารณาดูว่า การปฏิบัติกัมมัฏฐาน สมถวิปัสสนานั้น จะให้ผลที่เป็นคุณหรือเป็นโทษแก่ผู้ปฏิบัติ จะเป็นผลในทางป้องกันและ

แก้โรคประสาท หรือจะช่วยให้เป็นโรคประสาทยิ่งขึ้น ก็โปรดลองพินิจพิจารณาดู

เท่าที่อาตมาทราบเห็นแต่ว่าเป็นผลดีแก่ผู้ปฏิบัติเสมอไป แต่ต้องปฏิบัติกัมมัฏฐานให้ถูกวิธี จึงจะให้ผลที่เป็นคุณแต่ส่วนเดียว ที่ว่าปฏิบัติให้ถูกวิธีนั้น การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนี้ เบื้องต้นหรือในขั้นสมถกัมมัฏฐาน ก็มีอุบายผูกใจไว้กับบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาคู่กัน เพื่อช่วยประคองใจ อันประกอบด้วย เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้ให้รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน หรือที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ มีอารมณ์เป็นหนึ่งได้ง่าย ดังที่จะได้สอนในครั้งหลังของเวลาเป็นประจำทุกครั้งอยู่แล้ว จึงไม่ต้องลังเลสงสัยในผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวนี้แต่ประการใด หากปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอด้วยอิทธิบาทธรรม คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ดังที่ได้เคยกล่าวมาแล้วในครั้งก่อน มีแต่จะได้รับผลที่เป็นคุณแต่ฝ่ายเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการส่งเสริมสุขภาพจิตคือ ช่วยป้องกันและช่วยระงับความฟุ้งซ่าน วิตกกังวล เพราะมีอุปาทานยึดมั่นถือมั่นในตัวตน บุคคล เราเขา ของเรา ของเขามากเกินไป ได้เป็นอย่างดี จึงเหมาะแก่บุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทุกฐานะ

อีกประการหนึ่ง คือ เรื่องการเห็นนิมิตลวงนั้น การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ซึ่งให้ผู้ปฏิบัติกำหนดใจ ให้ไปรวมหยุดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือนั้น ก็เพราะว่าการรวมใจหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางกายนั้น ช่วยให้การรู้เห็นเป็นไปอย่างแม่น

ยำและกว้างขวาง ดีกว่าการเอาใจไปจรดอยู่ที่อื่น ทั้งนี้ก็เพราะว่า การรู้เห็น โดยวิธีรวม "ใจ" อันประกอบด้วยความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้ ไว้ ณ ที่ศูนย์กลางกาย และที่ศูนย์กลางนิมิตนั้น ย่อมสามารถรู้เห็นนิมิตในมิติที่สมบูรณ์ทั่ว และชัดเจนกว่าการรวมใจไปไว้ที่อื่นของกาย หรือไปจรด ณ ที่ตำแหน่งอื่นของนิมิต นี้ประการหนึ่งที่ช่วยให้การรู้เห็นโดยวิธีนี้เป็นไปอย่างแม่นยำ อีกประการหนึ่ง เมื่อขยายการรู้เห็นออกไปกว้างขวางเพียงใด หรือย่อความรู้เห็นนั้นให้เล็กลงสักเพียงไหนก็ตาม ย่อมขยายหรือย่อการรู้เห็นนั้นในมิติเดิมอยู่เสมอ เพราะเป็นการเพ่งอยู่ ณ ศูนย์กลางกายและนิมิตนั้น เมื่อขยายหรือย่อการรู้เห็นก็ย่อมขยายออกไปหรือย่อเข้ามาในอัตราส่วน หรือมิติเดิมอยู่เสมอ การรู้เห็นนิมิตจึงถูกต้อง ตรงตามที่เป็นจริงเสมอไป ไม่เบี้ยว ไม่หลอก

จึงมั่นใจได้ว่า ถ้าเจริญภาวนาสมาธิ โดยรวมใจให้หยุดในหยุด ลงไปที่กลางของหยุดในหยุด หรือที่เรียกว่า เข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อยไม่ถอยหลังกลับได้อย่างนี้ละก็ ไม่มีทางที่จะเห็นนิมิตหลอก หรือนิมิตลวงที่น่าเกลียดน่ากลัวแต่ประการใดทั้งสิ้น แต่ถ้าปฏิบัติภาวนาโดยเอาใจไปจรดไว้ที่อื่นแล้ว อาตมาไม่รับรอง

แล้วก็อีกประการหนึ่ง เมื่อรวมใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วน ตรงศูนย์กลางกายมนุษย์ ก็จะเห็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ เมื่อรวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดเรื่อยไป ก็จะถึงกายมนุษย์ละเอียดหรือกายฝันของตนเอง ซึ่งสวยละเอียดกว่ากายเนื้อ, แล้วก็จะถึงกายทิพย์,

กายพรหม, กายอรูปพรหม ซึ่งมีแต่สวย ละเอียด ประณีตยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก จนถึงกายธรรม หรือที่เรียกว่า "ธรรมกาย" ซึ่งมีลักษณะเหมือนพระพุทธรูป เกศดอกบัวตูม ขาว ใสบริสุทธิ์ มีรัศมีปรากฏเย็นตาเย็นใจยิ่งนัก และเมื่อเจริญภาวนามาถึงขั้นนี้แล้ว ประสงค์จะตรวจดูสัตว์โลกทั้งหลายที่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพสามนี้ ก็สามารถจะรู้เห็นได้ตามความเป็นจริงโดยจงใจจะเห็นจึงจะเห็น ไม่ใช่เป็นการรู้เห็นอย่างบังเอิญแต่อย่างใด เพราะฉะนั้น ปัญหาที่ว่าจะเห็นนิมิตลวง หรือนิมิตหลอกที่น่าเกลียดน่ากลัวนั้น จึงไม่มีอยู่ในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ตามแนววิชชาธรรมกายนี้แต่อย่างใดทั้งสิ้น และนอกจากนี้ถ้าปฏิบัติได้ตามคำแนะนำนี้แม้แต่วิปัสสนูปกิเลส ก็ไม่ต้องผ่านอีกด้วย อย่าสงสัยเลย

แต่สำหรับผู้ที่เพิ่งจะเริ่มฝึกปฏิบัติใหม่ ๆ ที่ยังไม่รู้วิธีรวมใจหยุดในหยุดลงไปที่กลางของหยุดในหยุด ณ ที่ศูนย์กลางกายและศูนย์กลางนิมิต ที่เรียกว่าเข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ๆ นั้น ก็ให้พยายามตั้งใจรับฟังวิธีปฏิบัติในตอนครึ่งหลังของเวลาในรายการนี้อยู่เสมอ ก็จะเข้าใจวิธีปฏิบัติได้ไม่ยาก แต่อาตมาก็จะให้หลักไว้ว่า ให้รวมใจหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ นี้อยู่เสมอ มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม เมื่อจะกำหนดบริกรรมนิมิต คือ นึกให้เห็นดวงแก้วกลมใสหรือพระพุทธรูปแก้ว ขาวใส ก็ให้นึกให้เห็นอยู่ตรงศูนย์กลางกายนั้น แล้วก็ให้ใจอยู่ในกลางดวงใสนั้น คือ ให้เห็นจุดเล็กใส ณ ที่กลางดวงใสหรือกลางกายพระพุทธรูปขาวใสนั้น ให้พยายามประคองใจให้หยุดนิ่ง ที่

จุดเล็กใสในกลางดวงหรือนิมิตที่เห็นนั้นเรื่อยไป ไม่ช้า ใจก็จะตกสูญและเห็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ แล้วก็กายที่ละเอียด ๆ ไปเอง อย่าลืมว่า หากเห็นนิมิตใด อย่างไร ก็ให้รวมใจหยุดนิ่งลงไปที่กลางนิมิตนั้นไว้เสมอไป ถ้าเห็นนิมิตอยู่นอกตัวก็ให้พยายามน้อมเข้ามาเสียที่ศูนย์กลางกาย โดยเหลือบตากลับขึ้นไปข้างบนแต่เพียงเบา ๆ เพื่อให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง แล้วก็ให้ความเห็นกลับเข้าข้างใน คือให้นึกให้เห็นนิมิตนั้น ณ ศูนย์กลางกายใหม่ต่อไปอีก ไม่ว่าจะเห็นหรือยังไม่เห็น ก็ให้รวมใจหยุดนิ่ง ที่ศูนย์กลางกายต่อไปเรื่อย ๆ ไม่ช้าก็จะเห็นนิมิต คือ ดวงแก้วกลมใสหรือพระพุทธรูปขาวใส ณ ที่ศูนย์กลางกายเอง

สำหรับรายที่ชอบกลัวผี เมื่อเข้าใจดังนี้แล้วก็จงอย่ากลัวผีอีกต่อไป เพราะการปฏิบัติภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนี้ จะได้รู้เห็นแต่ของจริง ที่ละเอียด ประณีต เย็นตา เย็นใจดังที่ได้กล่าวมาแล้ว แต่ทว่าถ้าหากประสงค์จะดูสัตว์ในทุคติภพ เช่น เปรต อสุรกาย สัตว์นรก หรือพวกสัมภเวสีต่าง ๆ ก็จะสามารถรู้เห็นได้ตามต้องการ และจะเห็นว่า เปรตมันก็เป็นเหมือนเปรต สัมภเวสีก็เป็นสัมภเวสี อสุรกายก็เป็นอสุรกาย สัตว์นรกก็เป็นสัตว์นรก ต่างคนต่างอยู่ เหมือนกับเราเห็นมนุษย์หรือสัตว์กายเนื้อที่มีลักษณะต่าง ๆ กันนั่นเอง อยากจะดูให้รู้ให้เห็น ก็สามารถรู้เห็นได้โดยจงใจ ถ้าหากไม่อยากจะดู จะรู้ จะเห็นก็ไม่ได้เห็น จึงไม่ต้องไปวิตกกังวล หรือหวาดกลัวผีสางอะไรทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น ก็จงหมั่นเจริญภาวนา "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ ๆ" ตรึกนึก

ให้เห็นดวงแก้วกลมใส หรือพระพุทธรูปขาวใส ตรงศูนย์กลางกายนั่นเรื่อยไป หรือถ้ามีพระของขวัญหรือพระธรรมขันธ์ ก็ใช้พระนั่นแหละเป็นนิมิต คือนึกให้เห็นอยู่ที่ศูนย์กลางกายเรื่อยไป เมื่อใจหยุดก็จะเห็นพระพุทธรัตนะ พระธรรมรัตนะ และพระสังฆรัตนะไปเอง เมื่อรวมใจหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระ คือ พระธรรมกายนั้นแล้ว ใจก็จะยิ่งใกล้พระหรือเป็นพระเข้าไปทุกที ที่นี้ก็เป็นอันไม่มีผีมีสางอะไรมาหลอกได้ เพราะผีน่ะหลอกได้แต่คนเท่านั้น ยิ่งคนชอบหลอกตัวเองผีก็ยิ่งชอบมาหลอกอยู่เรื่อย เช่นว่า กลางคืนมองไปเห็นใบกล้วยแกว่งไกวด้วยแรงลมอยู่ไหว ๆ พวกที่ชอบหลอกตัวเองให้กลัวผีอยู่ร่ำไปเลยมองเห็นเป็นผีมากวักมือเรียก หลอกทั้งตัวเองไม่พอ ยังไปหลอกไปเล่าให้คนอื่นเห็นเป็นผีหลอกอีก เพราะฉะนั้น จงหมั่นปฏิบัติภาวนาธรรมตามนี้อยู่เสมอ ให้ใจเป็นพระต่อไป อย่าว่าแต่ผีหลอกเลย แม้แต่คนทรงเจ้า เข้าผีก็เถอะ เพียงแต่มีผู้ถึงธรรมกายไปยืนดูอยู่เท่านั้น ทรงไม่เข้าเสียแล้ว หรือแม้แต่คนที่มีวิชาอาคมขลัง คงกระพันชาตรี พอมีผู้ถึงธรรมกายอยู่ใกล้ ๆ ก็จะหมดสิ้นความคงกระพันนั้นไปทันที เพราะผีหรือมารทั้งหลายหลอกได้แต่คนหลอกพระธรรมกายไม่ได้ เข้าใจหรือยัง นี่แหละคือจุดเด่นของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนี้

เจริญพร

ลำดับที่ ๓ ทำอย่างไร จึงจะได้เห็นดวงปฐมมรรคเร็ว ๆ

การปฏิบัติธรรมนั้น บางรายก็อาจจะเห็นผลเร็ว บางรายก็อาจจะเห็นผลช้า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความเป็นผู้มีบุญบารมีมาก่อน ที่เรียกว่า ปุพฺเพ จ กตปุญฺญตา ซึ่งมีอยู่รวม ๑๐ ข้อ ด้วยกัน ได้แก่ ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยะบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี และอุเบกขาบารมี ที่ได้เคยสร้างสมมาตั้งแต่อดีตจนตราบเท่าถึงปัจจุบันนี้ว่า จะมีมากน้อยเพียงใด บุญบารมีแต่ละประการที่กล่าวมานี้ เมื่อได้สั่งสมขึ้นภายในจิตมาก ๆ เข้า แก่กล้าหนักเข้าก็จะกลั่นตัวเองเป็นอุปบารมี เมื่ออุปบารมีแต่ละอย่างเหล่านั้นสั่งสมกันแก่กล้ายิ่งขึ้นไปอีก ก็จะกลั่นตัวเองเป็นปรมัตถบารมี คือบุญบารมีที่แก่กล้าที่สุด รวมบุญบารมีทั้ง ๓ ระดับ เป็นบารมี ๓๐ ทัศ

เมื่อปรมัตถบารมีทั้ง ๑๐ ประการนั้นเต็มส่วนหมดแล้ว จึงจะเป็นพลวปัจจัยที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ได้ในที่สุด

แต่ในระหว่างที่ปรมัตถบารมีทั้ง ๑๐ ประการนั้นยังไม่เต็มส่วนก็ยังจะมีส่วนช่วยให้การปฏิบัติธรรม ได้บรรลุผลตามสมควรแก่บุญบารมีของ

แต่ละบุคคลที่ได้สร้างสมอบรมไว้ เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรใจร้อนที่จะให้เห็นผลในทันใด ขอแต่ให้ตั้งใจฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำที่คุณครู-อาจารย์ได้สั่งสอนอบรมต่อไปเรื่อยๆ แล้วก็หมั่นพิจารณาดูที่เหตุสังเกตดูที่ผล ก็ย่อมจะประจักษ์ในผลของการปฏิบัติด้วยตัวของท่านเองตามระดับคุณธรรมที่ปฏิบัติได้ อย่าลืมว่า **ต้องให้โอกาสแก่ตนเองตามสมควร** ดังเช่นที่เราปลูกต้นไม้ จะต้องให้เวลาในการเจริญเติบโตและการปลูกต้นไม้ที่จะได้ผลดีก็จะต้องหมั่นดูแลทำนุบำรุงรักษา เมื่อถึงเวลาต้นไม้นั้นก็จะผลิดอกออกผลให้เอง

ดังพระพุทธองค์ได้ทรงประทานพระบรมพุทโธวาทไว้ มีปรากฏในติกนิบาต อังคุตตรนิกาย พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ หน้า ๓๐๙ ข้อ ๕๓๒ แปลเป็นใจความว่า

"ภิกษุทั้งหลาย! กิจของคฤหบดีชาวนาที่เขาจะต้องรีบทำมีสามอย่างเหล่านี้ สามอย่างอะไรบ้างเล่า? สามอย่างคือ คฤหบดีชาวนารีบๆ ไถ คราด พื้นที่นาให้ดีเสียก่อน, ครั้นแล้ว ก็รีบๆ ปลูกพืช, ครั้นแล้ว ก็รีบๆ ไขน้ำเข้าบ้าง ไขน้ำออกบ้าง ภิกษุทั้งหลาย! กิจของคฤหบดีชาวนาที่เขาจะต้องรีบทำมีสามอย่างเหล่านี้แล; **แต่ว่าคฤหบดีชาวนานั้น ไม่มีฤทธิ์หรืออานุภาพที่จะบันดาลว่า "ข้าวของเราจงงอกในวันนี้, ตั้งท้องพรุ่งนี้, สุกมะรืนนี้" ดังนี้ได้เลย** ที่ถูกย่อมมีเวลาที่ข้าวนั้น เปลี่ยนแปรสภาพไปตามฤดูกาล ย่อมจะงอกบ้าง ตั้งท้องบ้าง สุกบ้าง;

ภิกษุทั้งหลาย! ฉันใดก็ฉันนั้น กิจของภิกษุที่เธอจะต้องรีบทำมีสามอย่างเหล่านี้ สามอย่างอะไรบ้างเล่า? สามอย่างคือ การสมาทานการปฏิบัติในศีลอันยิ่ง, การสมาทานการปฏิบัติในจิตอันยิ่ง, และการสมาทานการปฏิบัติในปัญญาอันยิ่ง ภิกษุทั้งหลาย! กิจของภิกษุที่เธอจะต้องรีบทำมีสามอย่างเหล่านี้แล; แต่ว่า ภิกษุนั้น ก็ไม่มีฤทธิ์หรืออานุภาพที่จะบันดาลว่า "จิตของเราจงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่มีอุปาทาน ในวันนี้ หรือพรุ่งนี้ หรือมะรืนนี้" ดังนี้ได้เลย, ที่ถูกย่อมมีเวลาที่เหมาะสม ซึ่งมีภิกษุนั้นปฏิบัติไปแม้ในศีลอันยิ่ง, ปฏิบัติไปแม้ในจิตอันยิ่ง, และปฏิบัติไปแม้ในปัญญาอันยิ่ง จิตก็จะหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่มีอุปาทาน ได้เอง

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะฉะนั้น ในเรื่องนี้พวกเธอทั้งหลาย พึงสำเหนียกใจไว้ว่า '**ความพอใจของเราจักต้องเข้มงวดพอในการสมาทานการปฏิบัติในศีลอันยิ่ง, ในการสมาทานการปฏิบัติในจิตอันยิ่ง, และในการสมาทานการปฏิบัติในปัญญาอันยิ่ง**' ดังนี้ ภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอทั้งหลาย พึงสำเหนียกใจไว้อย่างนี้แล.

นี่ก็เป็นบรมพุทโธวาทของพระบรมศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เมื่อเข้าใจดังนี้แล้ว ก็ขอให้ทุกท่านจงตั้งหน้าฝึกปฏิบัติธรรมด้วย**อิทธิบาทธรรม** คือด้วยใจรักในธรรม (ฉันทะ) ด้วยความเพียรไม่ย่อท้อ (วิริยะ) ด้วยใจจดจ่ออยู่ในธรรม ไม่ทอดทิ้งหรือวางธุระ (จิตตะ) และด้วยพินิจพิจารณาในเหตุ สังเกตในผล หมั่นดูแลแนวทางการ

ปฏิบัติให้ดำเนินไปในทางที่ชอบ ที่เป็นคุณ หลีกเลี่ยงทางปฏิบัติที่ไม่ดี ไม่ชอบ ที่เป็นโทษ (วิมังสา) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พึงให้มีสติสัมปชัญญะพิจารณาเห็นอุปกิเลสของสมาธินิมิต (โปรดดูต่อไปในตอนที่ ๖) หรือ นิวรณ์ธรรมทั้งหลายที่อาจเกิดขึ้นภายในจิต แล้วพึงกำจัดเสียด้วยองค์แห่งฌาน (โปรดดูต่อไปในตอนที่ ๗–๘)

แล้วท่านจะได้รับผลดีไปเอง

ขอแต่เพียงอย่าได้ใจร้อน ทะยานอยากที่จะเห็นนิมิตจนจิตใจฟุ้งซ่านและท้อถอย จงหมั่นปฏิบัติไปก็แล้วกัน ได้เท่าไร เอาเท่านั้น

พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำฯ ท่านก็ได้ให้คำรับรองไว้ว่า ถ้าได้ฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอแล้วก็เป็นอันได้เห็นดวงปฐมมรรคในชาตินี้ทุกคน

เจริญพร

ลำดับที่ ๔
เห็นนิมิตลวงเพราะเหตุใด เห็นนิมิตประเดี๋ยวเดียวก็หายไป จะแก้ไขอย่างไร

สำหรับปัญหาที่มีผู้ถามไปก็ดี หรือท่านที่ได้เล่าประสบการณ์ไปให้ทราบ เพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติมก็ดี พอจะสรุปได้ดังต่อไปนี้

๑. ปัญหาของผู้ที่เห็นนิมิตแปลก ๆ บางทีก็เป็นนิมิตที่น่ากลัว เช่นรายของคุณพรนภา แจ้งศรี, คุณทองพูน นันทเสน, คุณไสว ดวงมณี และคุณนงนุช เสาร์ทอง เป็นต้น

สาเหตุข้อที่ ๑ เมื่อพิจารณาตามเรื่องราวที่เล่าไปให้ฟังแล้ว ปรากฏว่าผู้ที่มักเห็นนิมิตแปลก ๆ ที่น่ากลัวนั้น เกิดกับผู้ปฏิบัติภาวนาที่ไม่มีพื้นฐานในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานดีพอ แล้วเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเลยทีเดียว จึงเกิดวิปัสสนูปกิเลส ข้ออุปัฏฐานัง คือ การมีสติปรากฏยิ่งเกินไป หรืออีกนัยหนึ่ง มีสติพิจารณาสภาวะธรรมแก่กล้าเกินไป แต่ปัญญาอันเห็นแจ้งที่แท้จริงเจริญไม่ทัน มีแต่ปัญญาที่จำได้หมายรู้จากตำราเสียโดยมาก ใจจึงปล่อยวางอารมณ์วิปัสสนาที่เคยมีสติพิจารณาอยู่เสมอนั้นไม่ได้ นิมิตลวงจึงปรากฏขึ้นที่ใจให้เห็น โดยที่เจ้าตัวมิได้ตั้งใจจะรู้เห็น

นิมิตลวงเหล่านี้เองที่เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ข้อ อุปัฏฐานัง ซึ่งมักปรากฏขึ้นกับผู้ที่เจริญวิปัสสนาด้วยตนเอง โดยศึกษาเอาจาก

ตำรา หรือจากการได้รับคำแนะนำจากผู้แนะนำที่ไม่มีพื้นฐานทางสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานดีพอ นี้เป็นสาเหตุข้อที่หนึ่ง

สาเหตุข้อที่ ๒ ในขณะที่เจริญภาวนา ไม่ว่าจะเป็นขณะพิจารณาสภาวะธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานก็ดี หรือในขณะเจริญสมาธิที่เรียกว่า สมถกัมมัฏฐานก็ดี ผู้เจริญภาวนา มิได้ตั้งใจไว้ให้ถูกที่ คือ ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ อันเป็นที่ตั้งถาวรของใจ จึงเป็นเหตุให้ความเห็นนิมิตด้วยใจ ความจำได้หมายรู้ ความคิดและความรู้ เล่ห์ คือผิดไปจากนิมิตจริง เพราะดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิดและดวงรู้ มิได้รวมหยุดเป็นจุดเดียวกันอย่างแท้จริง การย่อหรือการขยายความรู้เห็นจึงเบี้ยว มิได้เป็นไปในมิติเดิม จึงทำให้เห็นนิมิตแปลก ๆ มีลักษณะที่น่ากลัวต่าง ๆ

พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้าได้รู้เคล็ดลับของการเจริญภาวนาให้ได้ผลดีทั้งในส่วนสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยมิต้องผ่านวิปัสสนูปกิเลส จึงไม่ปรากฏว่าผู้เจริญภาวนาที่ถูกต้องตรงตามแนววิชชาธรรมกายได้เห็นนิมิตลวงแปลก ๆ โดยมิได้ตั้งใจแต่ประการใดเลย ทั้งนี้เพราะการเจริญภาวนาตามแนวนี้มีลักษณะที่เป็นสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานคู่กัน สติสัมปชัญญะและปัญญาจึงเจริญขึ้นเสมอกัน และเป็นอุปการะแก่กัน จนธรรมสองอย่าง คือ สมถะและวิปัสสนากลมกลืนคู่กันได้อย่างสนิท สมตามวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ไปสู่ความสันติสุขด้วยปัญญาอันเห็นชอบตามแนวทางพุทธศาสนาอย่างแท้จริง วิปัสสนูป

กิเลสดังกล่าว จึงไม่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ถูกต้องตรงตามแนววิชชาธรรมกายนี้แต่ประการใด

เพื่อความเข้าใจอันแจ่มแจ้ง อาตมาจะยกตัวอย่างให้เห็นอย่างง่ายๆ ว่า การเจริญภาวนาตามแนวนี้ มีอุบายวิธีให้ใจหยุดใจนิ่งเป็นสมาธิอยู่เสมอ ด้วยการรวมใจอันประกอบด้วยความเห็น ความจำ ความคิดและความรู้ หยุดเป็นจุดเดียวกัน ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ผ่านกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตใจจิต และธรรมในธรรมไปในตัวเสร็จ ซึ่งช่วยให้บังเกิดผลดีหลายประการ คือ ทำให้จิตใจสงบระงับจากนิวรณ์ธรรม อันเป็นผลดีทางด้านสมถกัมมัฏฐาน นี้ประการหนึ่ง ทำให้เกิดอภิญญา คือความสามารถพิเศษที่แน่นอน เช่น ทิพยจักษุ ทิพยโสต อันช่วยให้รู้เห็นสภาวะธรรมทั้งหยาบและละเอียด ทั้งใกล้และไกล ทั้งภายในและภายนอกได้ชัดแจ้ง กว้างขวาง โดยเจตนาที่จะพิจารณาเห็นมิใช่เห็นโดยการบังเอิญ นี้ประการหนึ่ง, และการรู้เห็นก็ไม่เล่ห์ เพราะตั้งใจไว้ถูกที่ สมตามพระพุทธภาษิตที่ว่า สมาธึ ภิกฺขเวภาเวถ สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ แปลความว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอจงยังสมาธิให้เกิด ชนผู้มีสมาธิแล้ว ย่อมรู้ตามจริง นี้อีกประการหนึ่ง

แม้จะพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตใจจิต และธรรมในธรรม ทั้งภายในและภายนอกใด ๆ ก็ตาม ไม่ว่าจะพิจารณาสิ่งปฏิกูลน่าเกลียดที่เรียกว่า อสุภกัมมัฏฐาน หรือมรณัสสติ หรือการเห็นนรก เห็นสวรรค์ ฯลฯ ก็ตาม เมื่อพิจารณาให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริงแล้ว ก็รวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุด ลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นั้นอีกต่อไป

ผู้ถึงธรรมกายก็จะพิสดารกายไปจนสุดละเอียดอยู่เสมอ ใจก็จะละอารมณ์ที่พิจารณาไปเองโดยอัตโนมัติ วิปัสสนูปกิเลสต่าง ๆ จึงไม่เกิดขึ้นกับผู้เจริญภาวนาที่ถูกต้องตรงตามแนววิชชาธรรมกายนี้ จิตใจก็มีแต่ความสงบสุขจากอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน วางเฉยเป็นอุเบกขาด้วยปัญญาอันเห็นชอบเท่านั้นเอง สมตามพระพุทธภาษิตที่ว่า "นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ แปลว่า สุขอื่น ยิ่งกว่าความสงบกาย วาจาและใจเป็นไม่มี และก็จะไม่มีการเห็นนิมิตที่แปลก ๆ หรือน่าเกลียดน่ากลัว โดยที่มิได้ตั้งใจที่จะรู้เห็นแต่ประการใด

นี่เองคือ เคล็ดลับ สำคัญ ของการ เจริญ ภาวนา ตาม แนววิชชาธรรมกายที่ให้ผลดีแต่ส่วนเดียว ไม่มีโทษ

โดยเหตุผลนี้ อาตมาจึงใคร่จะชี้แจงเพิ่มเติมผลดีของการเจริญภาวนาตามแนวนี้อีกว่า ถ้าได้เจริญภาวนาให้ถูกต้องตามแนววิชชาธรรมกายนี้แล้ว มีแต่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตให้ดีขึ้น ผู้ที่เคยฟุ้งซ่านก็จะค่อย ๆ คลายจากความฟุ้งซ่านลง ตามระดับธรรมที่ปฏิบัติได้ จึงไม่ต้องกลัวว่าจะเสียสติหรือเป็นโรคประสาทแต่อย่างใดทั้งสิ้น ขอแต่ให้ปฏิบัติให้ถูกต้องตรงตามแนวนี้เท่านั้น ถ้าผิดไปจากวิธีนี้อาตมาไม่รับรอง และนอกจากผลดีที่ได้กล่าวมาแล้ว ยังให้ผลดีในข้ออื่น ๆ ทั้งในทางโลกและทางธรรมอีกมากมายนัก ขอให้ท่านหมั่นพิจารณาที่เหตุ สังเกตดูที่ผลให้ดีก็แล้วกัน

เพราะฉะนั้น ข้อแก้ปัญหาสำหรับผู้ฝึกปฏิบัติเองโดยไม่มีหลักเกณฑ์ที่ถูกต้อง ในเบื้องต้น ให้พยายามทำใจให้หยุด ให้นิ่ง ตรง

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ อันเป็นฐานที่ตั้งถาวรของใจให้ได้แน่นอนเสียก่อน

ถ้ายังนึกหาศูนย์กลางฐานที่ ๗ ไม่พบ ก็ให้จินตนาการให้เห็นเส้นตรงขึ้นสองเส้นตัดกัน เส้นหนึ่งจากหน้าท้องเหนือสะดือสองนิ้วมือไปจรดกึ่งกลางหลัง อีกเส้นหนึ่งจากกึ่งกลางสีข้างซ้ายไปกึ่งกลางสีข้างขวา ตรงจุดตัดกันนั้นมีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ให้รวมใจอันประกอบด้วยความเห็นนิมิตด้วยใจ ความจำนิมิต ความคิดตรึกนึกเห็นนิมิต และความรู้ ให้หยุดเป็นจุดเดียวกันที่นั่น หรือจะกล่าวย่อๆ ก็ว่า ให้พยายามนึกให้เห็นเครื่องหมายเป็นดวงแก้วกลมใส หรือพระพุทธรูปขาวใส เกศดอกบัวตูม ขึ้นที่ศูนย์กลางกายนั้น แล้วก็ให้ใจอยู่ที่กลางดวงใสหรือพระพุทธรูปขาวใสนั้น คือ ให้เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มตรงกลางนิมิตนั่นแหละ พร้อมด้วยบริกรรมภาวนา คือนึกในใจว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" ตรึกนึกให้เห็นดวงแก้วกลมใส หรือพระพุทธรูปขาวใส ใจอยู่ในกลางนิมิตที่ใสนั้นเรื่อยไป พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า จิตก็จะตกสูญ เครื่องหมายที่กำหนดขึ้นก็จะหายไป แล้วจะปรากฏเห็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้น ขนาดประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ อย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ หรือบางรายอาจจะเห็นพระพุทธรูปขาวใสปรากฏขึ้นก็มี คือ ธรรมกาย

สำหรับบางรายที่เห็นนิมิตเป็นดวงใสสว่าง หรือพระพุทธรูปอยู่นอกตัว เช่น ตามใบหน้าบ้าง หรือในที่อื่นใดก็ตาม แปลว่าใจยังไม่

หยุดถูกที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จึงให้น้อมเข้ามาอยู่เสีย ณ ที่ศูนย์กลางกายใหม่ โดยเหลือบตากลับขึ้นข้างบนโดยไม่ต้องแหงนหน้าขึ้นไปตาม เพื่อให้ความเห็นนิมิตนั้นกลับไปข้างหลังแล้วก็ให้ความเห็นกลับเข้าข้างใน คือนึกให้เห็นนิมิตที่ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นั้นต่อไปอีกใหม่ พร้อมด้วยบริกรรมภาวนาประคองดวงนิมิตนั้นไว้เรื่อย ก็จะเห็นดวงกลมใสแจ่ม หรือพระพุทธรูปขาวใสขึ้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เอง

เมื่อเห็นแล้ว ก็หยุดบริกรรมภาวนาเสีย เพียงให้แตะใจเบา ๆ ลงไปหยุดนิ่งที่กลางดวงกลมใส หรือพระพุทธรูปขาวใสนั้น มีที่หมายเป็นจุดเล็กขาวใสเท่าปลายเข็มอีกต่อไป กลางของกลาง ๆ ๆ นิ่ง พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้าก็จะเห็นดวงใสดวงใหม่บังเกิดขึ้น ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิม คือ หยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดเรื่อยไป เมื่อเห็นดวงที่ใสละเอียดหนักเข้าก็จะเห็นกายละเอียด ๆ ต่อ ๆ ไป จนถึงธรรมกายเอง

๒. ปัญหาของผู้ที่เห็นนิมิตเป็นดวงใสสว่าง หรือพระพุทธรูปที่ศูนย์กลางกาย แต่เห็นได้เพียงประเดี๋ยวเดียวก็หายไป หรือออกไปนอกตัว

ปัญหาข้อนี้ มักเกิดขึ้นกับผู้ที่ยังรวมใจหยุดนิ่งตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ไม่สนิท ใจยังซัดส่ายออกไปข้างนอกตัว จึงเห็นนิมิตเคลื่อนออกไปข้างนอกตัว นี้ประการหนึ่ง สาเหตุอีกประการหนึ่ง ก็คือ ผู้ปฏิบัติภาวนาอยากเห็นนิมิตมากเกินไป จึงพยายามบังคับใจจะให้เห็นนิมิตให้ได้ โดยเพ่งนิมิตแรงเกินไปทำให้สมาธิเคลื่อน นิมิตจึงหายไป

หรือเห็นนิมิตเคลื่อนออกนอกตัว ความอยากเห็นนิมิตเกินไป หรือเพ่งนิมิตแรงเกินไปนี้ จัดเป็นอุปกิเลสของสมาธิ ทำให้จิตเคลื่อนจากสมาธิ จึงควรพึงสังวรระวังอย่าให้เกิดอารมณ์เหล่านี้ได้ โดยพยายามตรึกนึกให้เห็นนิมิตด้วยใจแต่เพียงเบา ๆ และพยายามนึกให้เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม แล้วก็กลางของกลางจุดเล็กใสนั้นเข้าไปเรื่อย กลางของกลาง ๆ ๆ นิ่งเข้าไว้ ถ้าเห็นจุดเล็กใสนั้นสั่นรัว หรือเห็นนิมิตนั้นเคลื่อนที่ไปรอบๆ ให้พึงสังวรว่า สมาธิเคลื่อนเพราะเพ่งนิมิตแรงเกินไป แล้วให้พยายามแตะใจแต่เพียงเบา ๆ ที่กลางของกลางต่อไปใหม่ พอเห็นจุดเล็กใสนั้นค่อย ๆ นิ่ง หรือดวงใสสว่างนั้นหยุดนิ่ง ก็แปลว่ารวมใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วน ก็ให้ประคองใจหยุดในหยุดต่อไปอีก ไม่ช้าใจก็จะหยุดนิ่งได้สนิทเอง แล้วจุดเล็กใสตรงกลางดวงนิมิตนั้นก็จะขยายตัวว่างออกไป แล้วก็จะปรากฏเห็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้นมาใหม่ ใสละเอียดยิ่งกว่าเดิม หรือเห็นกายละเอียดหรือกายธรรมปรากฏขึ้น ก็ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางดวงใหม่ หรือกายใหม่ที่ปรากฏขึ้นนั้นต่อ ๆ ไปอีก

๓. ปัญหาของผู้ที่รู้สึกหนัก ๆ มึน ๆ หรือปวดศีรษะหรือที่บริเวณกระบอกตา ภายหลังการปฏิบัติภาวนา

ปัญหาข้อนี้ มักเกิดกับผู้ปฏิบัติที่พยายามใช้ตาเนื้อเพ่งมองให้เห็นนิมิตที่ศูนย์กลางกาย อาจจะเป็นเพราะอยากเห็นนิมิตเกินไป จึงพยายามมองนิมิตให้เห็นด้วยตาเนื้อ หรือไม่ก็ปฏิบัติผิดวิธีที่ให้คำแนะนำว่า "นึกให้เห็นด้วยใจ"

พึงเข้าใจว่าการเจริญภาวนาสมาธินั้น เป็นการฝึกอบรมจิตใจให้หยุดให้นิ่ง เป็นกิจทางใจ ไม่ใช่กิจอายตนะอื่น อย่างเช่น ตาเนื้อ เพราะฉะนั้นเมื่อใช้ตาเนื้อเพ่งดูให้เห็นนิมิตจึงไม่ได้เห็น เพราะผิดวิธี และแถมยังเป็นเหตุให้รู้สึกหนัก ๆ มึน ๆ หรือปวดที่ศีรษะหรือที่บริเวณกระบอกตาอีกด้วย เพราะประสาทตาเครียดเนื่องแต่ถูกใช้งานผิดวัตถุประสงค์

หลักปฏิบัติที่ถูกต้อง จึงให้จินตนาการหรือนึกให้เห็นนิมิตด้วยใจ พร้อมด้วยบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" คู่กันไป เพื่อผูกใจให้มารวมหยุดอยู่กับบริกรรมนิมิต แล้วค่อย ๆ รวมหยุดในหยุดเป็นจุดเดียว หรืออารมณ์เดียว แล้วก็จะตกสูญ บางรายจะรู้สึกมีอาการเบาหวิว ๆ ในขณะจิตดิ่งลงสู่สมาธิ เมื่อปล่อยใจให้ดิ่งลงสู่สมาธิเพียงชั่วครู่เดียว ก็จะเห็นนิมิตเป็นดวงกลมใสแจ่ม หรือพระพุทธรูปขาวใส เกศดอกบัวตูม ปรากฏขึ้น ณ ที่ศูนย์กลางกายนั่นเอง และอาการดังกล่าวก็จะหมดไป

เจริญพร

ลำดับที่ ๕ การเจริญภาวนา จำเป็นจะต้องผ่านนิมิตหรือไม่

ก่อนที่จะได้กล่าวถึงปัญหาเรื่องนิมิต อาตมาก็ใคร่จะทำความเข้าใจกับท่านผู้ฟังเสียก่อนว่า "นิมิต" ที่ว่านี้คืออย่างไร หมายถึงอะไร

คำว่า "นิมิต" มีความหมายตามที่ปรากฏในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานว่า "นิรมิต, สร้าง, แปลง, ทำ" และในความหมายของคำว่า "นิรมิต" นั้น ยังหมายถึง "บันดาลให้มีขึ้น" อีกด้วย นี้เป็นความหมายที่ ๑ , สำหรับความหมายที่ ๒ ของคำว่า "นิมิต" ก็หมายถึง "เครื่องหมาย, ลาง, เหตุ, เค้ามูล" เป็นต้น

โดยความหมายหลายอย่างต่าง ๆ กันนี้เอง ที่มีผู้ใช้คำว่า "นิมิต" ในหลายสถาน เช่นว่า

ความฝัน ที่เวลาบุคคลนอนหลับแล้วฝันไป ก็เรียกว่า **สุบินนิมิต**

การแสดงนัยให้ทราบ อย่างเช่นพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงนัยให้พระอานนท์ทราบถึงวาระที่พระพุทธองค์จะทรงปลงสังขารแล้ว อย่างนี้ก็เรียกว่า พระพุทธองค์ได้ทรง "แสดงนิมิต"

หรือการกำหนดเครื่องหมายใดๆ ขึ้นในใจ คือนึกให้เห็นเครื่องหมายนั้นด้วยใจ ก็เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** บริกรรม แปลว่า กำหนดในใจ, ถ้านึกเห็นนิมิตด้วยใจได้ชัดเจนเพียงชั่วขณะ ก็เรียกว่าเกิด "อุคคหนิมิต" และถ้าเห็นเครื่องหมายได้ชัดเจน นาน ติดตา จะ

นึกขยายให้โตใหญ่ หรือย่อให้เล็กลงด้วยใจก็ทำได้ อย่างนี้เรียกว่า "ปฏิภาคนิมิต"

คำว่า "นิมิต" ที่ใช้เรียกกันในหมู่ผู้ปฏิบัติภาวนาธรรมนั้น มุ่งหมายถึง "นิมิต" หรือ "เครื่องหมายที่กำหนดขึ้นที่ใจ" ซึ่งเรียกว่า บริกรรมนิมิต หรืออุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต "เครื่องหมายที่กำหนดขึ้นในใจ หรือที่ปรากฏเห็นขึ้นในใจ" อันได้แก่ บริกรรมนิมิต ซึ่งเป็นอุบายวิธีที่จะรวมใจอันได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้ ให้มารวมอยู่ในอารมณ์เดียว แนบแน่นเป็นสมาธิดี เมื่อใจหยุดนิ่งถูกส่วนเข้า ก็จะเห็น อุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต ตามลำดับของใจที่หยุดนิ่ง เป็นสมาธิที่แนบแน่นดี

ในการให้กำหนดเครื่องหมายขึ้นที่ใจ หรือที่เรียกว่า บริกรรมนิมิต เพื่อให้ใจมารวมหยุดอยู่ในอารมณ์เดียวนั้น อาจจะไม่เพียงพอที่จะช่วยประคองใจให้หยุดให้นิ่งได้โดยง่าย จึงมักให้กำหนด "บริกรรมภาวนา" คือให้นึกว่าในใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" หรือ "พุทโธ ๆ ๆ" ก็แล้วแต่ เพื่อให้ใจช่วยประคองนิมิตนั้นไว้ แปลว่าการที่จะตะล่อมใจให้เข้ามารวมอยู่ที่บริกรรมนิมิตนั้น อาจจะไม่พอที่จะขังใจ ที่มีสภาพเบา กวัดแกว่งง่าย ฟุ้งซ่านได้ง่าย ให้หยุดให้นิ่งได้ ก็จึงหางานให้ใจเขาทำอีกด้วยโสดหนึ่ง คือให้นึกว่าในใจที่เรียกว่า บริกรรมภาวนา เพื่อให้ใจประคองนิมิตนั้นยิ่งขึ้นจะได้ไม่ซัดส่ายออกไปข้างนอกนิมิตนั้น

เมื่อใจถูกประคองให้มารวมอยู่เสียกับบริกรรมนิมิต และบริกรรมภาวนาคู่กันหนักเข้า ก็จะค่อย ๆ เชื่อง แล้วก็จะค่อย ๆ รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน ที่เรียกว่า "อารมณ์เดียว" หรือ **เอกัคคตารมณ์** กล่าวคือ "ใจ" อันประกอบด้วย ความเห็นนิมิต, ความจำนิมิต, ความคิด และความรู้ในนิมิต มารวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน ก็จะเห็นนิมิตนั้นชัดขึ้น เรียกว่า อุคคหนิมิต หรือปฏิภาคนิมิต ตามระดับของใจที่รวมหยุดเป็นสมาธิที่แนบแน่นดี

ในขณะที่ผู้ปฏิบัติภาวนาเพิ่งกำหนดบริกรรมนิมิตนั้น ใจเพิ่งจะเริ่มเป็นสมาธิ คืออยู่ในอารมณ์เดียว สมาธิในระดับนี้เรียกว่า **อุปจารสมาธิ**, แต่พอเห็นนิมิตชัดเจนได้เพียงชั่วขณะ ที่เรียกว่า อุคคหนิมิตนั้น ใจที่เป็นสมาธิระดับนี้เรียกว่า สมาธิในระดับ**ขณิกสมาธิ** แต่เมื่อเห็นปฏิภาคนิมิต คือเห็นนิมิตได้ชัดเจน นาน ติดตา และสามารถจะนึกขยายให้ใหญ่หรือย่อให้เล็กลงได้ เรียกว่าจิตเป็นสมาธิระดับ **อัปนาสมาธิ** อันเป็นเบื้องต้นของ**ปฐมฌาน**

กล่าวคือเมื่อจิตประกอบด้วยอารมณ์วิตก วิจาร คือยังมีความตรึกตรองประคองนิมิตอยู่, และมีอารมณ์ปีติยินดีที่ได้พบเห็นสิ่งที่เย็นตาเย็นใจ ก่อให้เกิดความสุขอย่างละเอียด ๆ เช่นนั้น และจิตอยู่ในอารมณ์เดียวได้แนบแน่นดีเช่นนี้ ก็จัดว่าจิตเป็นสมาธิในขั้น **ปฐมฌาน**

สมาธิตั้งแต่ระดับปฐมฌานขึ้นไปนี้เอง ที่เป็นจิตที่ปราศจากนิวรณ์ธรรมแล้ว เพราะมีองค์ฌาน เครื่องประหาณนิวรณ์ครบถ้วน จึงจัดเป็น

จิตที่ควรแก่งานวิปัสสนา เพื่อเจริญปัญญารู้แจ้งในสภาวะธรรมตามธรรมชาติที่เป็นจริง เพราะสามารถเห็นอรรถเห็นธรรมได้ชัดแจ้งพอสมควร

เพราะฉะนั้น "นิมิต" จึงจำเป็นที่จะต้องใช้เป็นอุบายวิธี ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์วิตก วิจาร เครื่องประหานนิวรณ์ และเพื่อทำใจให้หยุดให้นิ่ง เป็นสมาธิที่แนบแน่นดีกว่าอย่างอื่น และเมื่อจิตเจริญภาวนาจนเป็นสมาธิระดับฌานต่าง ๆ นั้น ก็จะต้องมีนิมิตหรือผ่านนิมิตทั้งสิ้น แม้แต่จะเป็นอรูปฌาน ที่ว่าไม่กำหนดรูปเป็นอารมณ์ อย่างเช่น กำหนดยึดหน่วงเอาอากาศไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ เมื่อจิตละเอียดหนักเข้า ก็เห็นนิมิต คืออากาศนั้นแหละ หรือในกรณีที่กำหนดวิญญาณไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ หรือกำหนดยึดหน่วงเอาความว่างเปล่า ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ ก็เห็นวิญญาณ หรือความว่างเปล่านั้นแหละ ที่เห็นนั่นแหละคือนิมิตล่ะ, แม้เมื่อจิตเป็นอุเบกขา ที่เรียกว่า **อุเบกขินทรีย์** ก็ยังต้องมีนิมิต ดังพระพุทธดำรัสมีมาในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค อุปปฏิกสูตร ข้อ ๙๖๑ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง เล่มที่ ๑๙ หน้า ๒๖๙ ความว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุในธรรมวินัยนี้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว อุเบกขินทรีย์เกิดขึ้น เธอย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า อุเบกขินทรีย์เกิดขึ้นแล้วแก่เรา และ**อุเบกขินทรีย์นั้น มีนิมิต มีเหตุ มีเครื่องปรุงแต่ง มีปัจจัย แต่จะอนุมานเอาว่า อุเบกขินทรีย์นั้น ไม่ต้องมีนิมิต ไม่มีเหตุ ไม่มีเครื่องปรุงแต่ง ไม่มีปัจจัย จักเกิดขึ้นได้ดังนี้ มิใช่ฐานะที่จะมีได้..."**

ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน อย่างเช่น พิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน ก็ต้องอาศัยนิมิต นึกเห็นนิมิตจึงจะพิจารณาสภาวะธรรมได้ จึงจะเห็นสภาวะที่แท้จริงตามธรรมชาติที่เป็นจริงได้ อย่างเช่น การเจริญอสุภกัมมัฏฐานอันนับเนื่องอยู่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น มิใช่ว่า จะต้องไปพิจารณาดูแต่ที่ซากศพ หรือจะต้องนำศพไปพิจารณาด้วย หรือจะต้องสาวไส้สาวพุงของใครต่อใครมาดูจึงจะเรียกว่า อสุภกัมมัฏฐานหาใช่เช่นนั้นไม่ ในทางปฏิบัตินั้นเมื่อได้เคยเห็นซากศพหรืออวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหลายในหลาย ๆ ลักษณะ ก็จำภาพนั้นหรืออารมณ์นั้น แล้วน้อมเอาอารมณ์นั้นหรือภาพนั้นมาพิจารณาด้วยใจ การพิจารณาก็จะต้องนึกเห็นทั้งลักษณะและสภาพที่เป็นจริง ว่าเป็นแต่สิ่งปฏิกูล โสโครก น่าเกลียด และเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาเหล่านี้เป็นต้น จึงจะเรียกว่ารู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะของธรรมชาติตามที่เป็นจริง ถ้านึกไม่เห็นแล้วทำไมจึงจะอ้างได้ว่า เห็นแจ้งตามสภาวะจริงของธรรมชาติที่เป็นจริงได้เล่า การเห็นของจริงด้วยตาเนื้อนั้นเป็นแต่เพียงเริ่มต้นของเรื่องที่จะนำมาพิจารณาเท่านั้น แต่การเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นเป็นกิจทางใจ แม้จะเห็นธรรม ณ เบื้องหน้าซากศพ ก็เป็นการเห็นด้วย "ใจ" หาใช่เห็นธรรมด้วยตาเนื้อไม่ และการเห็นสิ่งที่น้อมนำมาพิจารณาสภาวะธรรมด้วยใจนั้น ก็คือนิมิตนั่นเอง

เรียกว่า **หนีนิมิตไม่พ้น** ในทางปฏิบัติแล้วจะต้องผ่านนิมิตเสมอไป ถ้าไม่ผ่านก็ไม่ได้เห็น ถ้าไม่ได้เห็น ก็จะอ้างว่าเห็นแจ้งในสภาวะจริงของธรรมชาติที่เป็นจริงไม่ได้ ก็มีแต่ท่องจำเอาจากตำราเท่านั้น พระ

พุทธองค์ก็มิได้ปฏิเสธนิมิตในการเจริญภาวนาธรรม และยังแถมประทานพระบรมพุทโธวาท มีมาในพระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๑ สังยุตต-นิกาย มหาวรรค ข้อ ๕๓๓ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๑๙ ความว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่า เป็นอาหารให้สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้ว ให้เจริญบริบูรณ์, ดูกรภิกษุทั้งหลาย **สมาธินิมิต อัพยัคคนิมิต (คือนิมิตแห่งจิตอันมีอารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน) มีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในนิมิตนั้น นี้เป็นอาหารให้สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้ว ให้เจริญบริบูรณ์"**

จากตัวอย่างที่ยกมาทั้งหมดนี้ ก็เพื่อให้ท่านผู้ฟังได้พิจารณาดูว่า การเจริญภาวนาโดยไม่ใช้ ไม่อาศัย หรือไม่ผ่านนิมิตนั้น จะเป็นไปได้หรือไม่ เพียงใด และถ้าหากยังไม่แน่แก่ใจ อาตมาก็จะขอยกเอาพระพุทธภาษิต มีมาในฉักกนิบาต อังคุตตรนิกาย พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๒ หน้า ๔๗๑ ข้อ ๓๓๙ แปลความว่า

"ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุผู้ที่พอใจในความคลุกคลีกันเป็นหมู่ ๆ ยินดีในความคลุกคลีกันเป็นหมู่ ๆ ตามประกอบในความพอใจในความคลุกคลีกันเป็นหมู่ ๆ เป็นผู้พอใจในหมู่ ยินดีในหมู่ ตามประกอบความพอใจในหมู่ อยู่แล้วหนอ, เธอนั้น จักมาเป็นผู้โดดเดี่ยว ยินดีในความสงัดเงียบนั้น ข้อนี้ไม่เป็นฐานะที่มีได้

เมื่อไม่เป็นผู้โดดเดี่ยว ยินดียิ่งในความสงัดเงียบแล้ว จักถือเอา**นิมิตแห่งสมาธิจิตวิปัสสนาจิต** ได้นั้น ข้อนี้ไม่เป็นฐานะที่มีได้

เมื่อไม่ได้ถือเอานิมิตแห่งสมาธิจิตวิปัสสนาจิตแล้ว จักยังสัมมาทิฏฐิแห่งวิปัสสนาให้บริบูรณ์นั้น ข้อนี้ไม่เป็นฐานะที่มีได้

เมื่อไม่ทำสัมมาทิฏฐิแห่งวิปัสสนาให้บริบูรณ์แล้ว จักยังสัมมาสมาธิแห่งมรรคและผลให้บริบูรณ์นั้น ข้อนี้ไม่เป็นฐานะที่มีได้

เมื่อไม่ทำสัมมาสมาธิแห่งมรรคและผลให้บริบูรณ์แล้ว จักละสังโยชน์ทั้งหลายนั้น ข้อนี้ก็ไม่เป็นฐานะที่มีได้

เมื่อไม่ละสังโยชน์ทั้งหลายแล้ว จักทำนิพพานให้แจ้งนั้น ข้อนี้ก็ไม่เป็นฐานะที่มีได้เลย

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุที่ไม่พอใจในความคลุกคลีกันเป็นหมู่ๆ ไม่ยินดีในความคลุกคลีกันเป็นหมู่ ๆ ไม่ตามประกอบความพอใจในความคลุกคลีกันเป็นหมู่ ๆ ไม่เป็นผู้พอใจในหมู่ ไม่ยินดีในหมู่ ไม่ตามประกอบความพอใจในหมู่ อยู่แล้วหนอ, เธอนั้น จักมาเป็นผู้โดดเดี่ยว ยินดียิ่งในความสงัดเงียบนั้น ข้อนี้เป็นฐานะที่มีได้เป็นได้

เมื่อเป็นผู้โดดเดี่ยว ยินดียิ่งในความสงัดเงียบแล้ว จักถือเอา**นิมิตแห่งสมาธิจิตวิปัสสนาจิต**ได้นั้น ข้อนี้เป็นฐานะที่มีได้เป็นได้

เมื่อถือเอานิมิตแห่งสมาธิจิตวิปัสสนาจิตได้แล้ว จักยังสัมมาทิฏฐิแห่งวิปัสสนาให้บริบูรณ์ได้นั้น ข้อนี้เป็นฐานะที่มีได้เป็นได้

เมื่อทำสัมมาทิฏฐิแห่งวิปัสสนาให้บริบูรณ์ได้แล้ว จักยังสัมมาสมาธิแห่งมรรคและผลให้บริบูรณ์ได้นั้น ข้อนี้เป็นฐานะที่มีได้เป็นได้

เมื่อทำสัมมาสมาธิแห่งมรรคและผลให้บริบูรณ์ได้แล้ว จักละสังโยชน์ทั้งหลายได้นั้น ข้อนี้เป็นฐานะที่มีได้เป็นได้

เมื่อละสังโยชน์ทั้งหลายได้แล้ว จักทำนิพพานให้แจ้งได้นั้น ข้อนี้เป็นฐานะที่มีได้เป็นได้ แล"

เห็นแล้วนะ คุณโยมผู้ฟัง ว่าการเจริญภาวนาจะต้องผ่านนิมิตอาศัยนิมิตแน่นอน และอาตมาก็ใคร่จะให้ข้อสังเกตไว้ว่า

ประการที่ ๑ ที่ว่าการเห็น นั้นมีอยู่สองอย่าง คือการเห็นรูปด้วยตาเนื้อ และด้วยตาใน สำหรับท่านที่เจริญวิชชาหรือมีทิพยจักขุนี้อย่างหนึ่ง กับการเห็นนิมิต คือเครื่องหมายที่กำหนดให้เห็นขึ้นที่ใจเพื่อเจริญสมาธิ นั้นอีกอย่างหนึ่ง

และสำหรับสิ่งที่เห็นด้วยใจนั้นจึงมีทั้ง นิมิต ที่นึกหรือคิดให้เห็นในใจ เพื่อเจริญสมาธิ หรือน้อมเข้ามาพิจารณาสภาวะธรรมเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้ง ทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็น บริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต หรือ ปฏิภาคนิมิต ก็ตาม นี้อย่างหนึ่ง, กับทั้งเห็น รูป หรือ ธาตุธรรมละเอียด ที่มีอยู่จริงตามธรรมชาติ ด้วยความสามารถของทิพยจักขุเสมือนหนึ่งตาเนื้อเห็นรูปฉะนั้น นี้อีกอย่างหนึ่ง อย่าปนกัน

ประการที่ ๒ การเห็นนิมิต มิได้หมายความว่า ติดนิมิต หากแต่เป็นเพียงอาศัยการกำหนด บริกรรมนิมิต ขึ้นเพื่อเจริญสมาธิ จึงพัฒนาการเห็นนิมิตนั้นขึ้นไปเป็น อุคคหนิมิต และ ปฏิภาคนิมิต ตามระดับสมาธิที่สูงขึ้น และเป็นความจำเป็นที่จะต้องน้อมนำเอานิมิตคือสิ่งที่จะนำมาพิจารณาให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริง ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ด้วยเหตุนี้ ในสติปัฏฐานสูตรจึงอธิบายกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน, เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน, และธัมมานปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าคือการมีสติ

สัมปชัญญะ พิจารณาเห็นกายในกาย, เห็นเวทนาในเวทนา, เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม

สำหรับท่านผู้เจริญภาวนาได้ถูกวิธี สามารถเจริญวิชชา และมีอภิญญา เป็นต้นว่า เกิดอายตนะทิพย์ ให้สามารถรู้เห็นสิ่งที่ละเอียด ประณีต หรืออยู่ห่างไกล ลี้ลับได้ กว่าอายตนะของกายเนื้ออย่างเช่น ตา หู ของกายเนื้อ จึงสามารถเห็นสัตว์ในภูมิต่าง ๆ ที่ละเอียด อย่างเช่น นรก สวรรค์ และแม้แต่เห็นอายตนนิพพานนั้น ก็เป็นเรื่องความสามารถพิเศษของท่าน และก็เป็นการเห็นธรรมชาติที่มีอยู่แล้วเหมือนกับตาเนื้อเห็นรูปทั้งหลายนั่นเอง ก็เหมือนกับเราผ่านไปทางไหนก็ได้พบได้เห็นบ้านเมือง ผู้คน หรือสัตว์ทั้งหลายตามปกติธรรมดา แม้จะเจตนาที่จะพิจารณาดูความเป็นไปในอายตนะทั้งหลายเหล่านั้น ก็เพื่อเป็นการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ เพื่อให้เกิดปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น เป็นการพิสูจน์ตามหลักวิทยาศาสตร์จากการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูล ให้รู้แจ้งเห็นจริงว่า นรก สวรรค์ นิพพานนั้น มีจริงหรือเปล่า ถ้ามี มีอย่างไร มีความเป็นไปในนรก สวรรค์ ตลอดทั้งอายตนนิพพานอย่างไร ด้วยผลบุญและผลบาปอะไร จึงต้องไปเสวยวิบากอยู่ในนรกหรือสวรรค์ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การรู้จักความเป็นไปในนิพพานนั้น เป็นยอดของความรู้ เป็นยอดของปัญญาทีเดียว และประการสำคัญที่สุด ผู้ที่สามารถเจริญภาวนาได้ถึงธรรมกายอันเป็นธรรมขันธ์ที่พ้นโลกแล้ว สามารถให้เข้าถึงอายตนนิพพานได้นั้น ทำให้เกิดปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นโดยชัดแจ้งตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงประทานบรมพุทโธวาท มีปรากฏในปาฏลิคามิวัคคอุทาน นิพพานสูตร ว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย! อายตนะนั้น (คืออายตนนิพพานนั้น) มีอยู่..." และว่า "ภิกษุทั้งหลาย! ก็เพราะธรรมชาติอันไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรุงแต่งไม่ได้แล้ว (คือพระนิพพาน) นั้น มีอยู่..."

จึงทำให้สามารถเห็นอรรถ เห็นธรรม ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ดีแล้วนี้โดยชัดแจ้ง

ประการที่ ๓ การเจริญภาวนาแต่เพียงขั้นต่ำ หรือการปฏิเสธสมถกัมมัฏฐาน แล้วมุ่งเน้นแต่การพิจารณาสภาวะธรรมเพื่อให้เกิดปัญญานั้น เสี่ยงต่อการเกิดวิปัสสนูปกิเลสอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติภาวนามีสติปรากฏยิ่งจนเกินไป กล่าวคือมีสติพิจารณาสภาวะธรรมแก่กล้าเกินไป แต่ปัญญาอันเห็นแจ้งที่แท้จริงยังเกิดขึ้นไม่ทัน คงมีอยู่แต่ปัญญาจากการจำได้หมายรู้จากตำราเสียโดยมากนั้น จิตจะปล่อยวางอารมณ์วิปัสสนาที่เคยยกขึ้นพิจารณาอยู่เสมอนั้นไม่ได้ แม้แต่จะได้รับคำแนะนำให้ปล่อยหรือให้ปฏิเสธนิมิต ก็ปฏิเสธไม่ออก เป็นเหตุให้เกิดนิมิตลวงขึ้นในใจโดยที่เจ้าตัวมิได้ตั้งใจจะรู้จะเห็น เรียกว่าเกิดวิปัสสนูปกิเลสข้ออุปัฏฐานัง อันอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตได้

จึงใคร่จะกล่าวถึงคุณค่าของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายว่า เป็นกัมมัฏฐานที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนาคู่กัน เป็นการเจริญภาวนาที่มีมหาสติปัฏฐาน โดยครบถ้วนอยู่ในตัวเสร็จ คือมีการพิจารณาเห็นกายในกาย, เวทนาในเวทนา, จิตในจิต และเห็นธรรมในธรรมอยู่ในตัวเสร็จ มีอุบายวิธีที่ทำให้สมาธิเจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว และให้สามารถเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจจธรรมจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น เมื่อยกสภาวะ

ธรรมใดขึ้นพิจารณาให้เกิดปัญญาแล้ว ก็มีวิธีให้พิสดารกาย พิสดารธาตุธรรมไปสู่สุดละเอียด ให้ใจของทุกกายรวมหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางธรรมกายที่สุดละเอียดอยู่เสมอ จิตก็ละวางนิมิตที่ยกขึ้นพิจารณานั้นไปเองโดยอัตโนมัติ วิปัสสนูปกิเลสดังกล่าวจึงไม่เกิดขึ้นสำหรับผู้เจริญภาวนาตามแนวนี้แต่ประการใด และยิ่งสำหรับผู้เจริญภาวนาได้ถึงธรรมกายแล้ว ยิ่งเห็นอรรถเห็นธรรม ทั้งที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ที่เรียกว่า สังขตธาตุ สังขตธรรม กับทั้งที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งที่เรียกว่า อสังขตธาตุ อสังขตธรรม ได้โดยชัดแจ้ง ปราศจากความเคลือบแคลงสงสัย จึงขอเชิญชวนท่านสาธุชนเจริญให้มาก แม้ในระยะแรก ๆ บางรายอาจจะยังมิได้เห็นอะไร ก็อย่าเพิ่งท้อแท้ใจว่าปฏิบัติไม่ได้ผล ความจริงถ้าสังเกตดูในเหตุและผลแล้ว ก็จะพบว่า ท่านได้รับผลดีจากการปฏิบัติอย่างแน่นอน ขอแต่ให้ปฏิบัติให้ได้ตรงตามวิธีที่แนะนำไป ด้วยใจรักในธรรมปฏิบัตินี้, ด้วยความเพียรพยายามไม่ย่อท้อ ด้วยใจจดจ่ออยู่เนืองนิจ และด้วยความพินิจพิจารณาในเหตุ สังเกตในผล ให้ถูกต้องตามที่วิปัสสนาจารย์ให้คำแนะนำไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ให้พึงระวังอุปกิเลสของสมาธิให้ดี เช่นว่า ระวังอย่าให้เพียรหย่อนเกินไปจนจิตใจง่วงเหงา ซึมเซา ไม่กระปรี้กระเปร่า, เพียรจัดเกินไป จนกายและใจไม่สงบ, อยากเห็นนิมิตจนเกินไป ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน หรือพลอยหงุดหงิดเมื่อรู้สึกว่าปฏิบัติไม่ได้ผล, หรือสะดุ้งตกใจกลัว หรือตื่นเต้นจนเกินไปเมื่อเห็นนิมิต ทำให้จิตใจฟุ้งซ่านหรือเคลื่อนจากสมาธิ, และพึงระวังรักษาศีลให้บริสุทธิ์ สำหรับผู้เป็นฆราวาสก็อย่างน้อย ศีล ๕ ขึ้นไป พึงหลีกเลี่ยงจากกามฉันทะ อย่าไปตรึกนึกถึงมันให้มากนัก เพราะเป็นอุปกิเลสของสมาธิตัวสำคัญเสีย

ด้วย สิ่งเสพติดมึนเมาให้โทษอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาททั้งหลาย ตลอดทั้งการดูการละเล่นหรือประโคมดนตรี เหล่านี้ก็ล้วนแต่เป็นเครื่องกีดกั้นหนทางเจริญสมาธิและปัญญาทั้งสิ้น

ถ้าประสงค์จะได้สิ่งที่ดี มีคุณค่าต่อชีวิตอย่างสูง ก็ต้องพยายามละสิ่งที่ชั่ว หรือที่เป็นข้าศึกแห่งความดีเหล่านั้นเสีย และพึงเข้าใจว่า ธรรมอันประเสริฐนั้น ไม่ใช่จะเป็นสิ่งที่บุคคลจะพึงบรรลุได้โดยง่าย แต่ก็มิใช่จะเหลือวิสัยของบุคคลที่จะปฏิบัติให้เข้าถึงหรือบรรลุได้ ขอแต่ให้ปฏิบัติถูกวิธีด้วยอิทธิบาทธรรมดังที่กล่าวมาแล้ว ย่อมได้ผลแน่นอน พระพุทธองค์ก็ได้ทรงประทานบรมพุทโธวาทไว้ ความว่า เมื่อได้ศึกษาและปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญาแล้ว ก็แล้วกัน เราไม่มีอำนาจที่จะไปบันดาลให้บรรลุธรรมหรือมรรคผลเมื่อนั้นเมื่อนี้ได้ อุปมาดั่งชาวนาซึ่งไถคราด เตรียมดิน หว่านพันธุ์ข้าว และบักดำ ไขน้ำเข้านา ดูแลใส่ปุ๋ยดีที่สุดแล้ว ก็ต้องรอให้ข้าวออกรวงเอง ไม่มีใครจะไปบันดาลให้ข้าวออกรวงวันนั้น เวลานั้นได้ ถึงเวลาก็ออกรวงเอง การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน ทำไปก็แล้วกัน พยายามให้ดีที่สุดแล้ว ถึงเวลาก็ได้บรรลุผลเอง และพึงเข้าใจว่า ในระหว่างเวลาปฏิบัติที่ยังไม่ได้บรรลุธรรมหรือมรรคผลนั้น ก็ได้ผลดีไปเรื่อย ๆ อยู่แล้ว ขอแต่ให้หมั่นดูที่เหตุสังเกตที่ผลดูให้ถ้วนถี่ก็แล้วกัน การปฏิบัติธรรมตามแนวนี้ให้ผลดีทั้งในทางโลกและในทางธรรมจริง ๆ

สำหรับวันนี้ เวลาคงจะไม่พอเจริญภาวนา จึงขอให้ทุกท่าน โปรดรวมใจหยุดในหยุดลง ณ ศูนย์กลางกายที่สุดละเอียด แล้วน้อมบุญกุศลที่ได้เคยสร้างสมอบรมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และที่จะได้บำเพ็ญต่อไปในอนาคต บูชาแด่คุณพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า และคุณพระอริยสงฆเจ้าทุกพระองค์ รวมทั้งพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า แล้วอุทิศส่วนกุศลผ่านตัวเองไปยังคุณบิดามารดา และญาติมิตร ตลอดทั้งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและพระบรมวงศานุวงศ์ ผู้ปกครอง ผู้รักษาประเทศชาติ ผู้รักษาพระพุทธศาสนาและวิชชาธรรมกาย ประชาชนทั้งหลาย มนุษย์และอมนุษย์ เพื่อนร่วมโลกอื่นทั้งหลาย ตลอดทั้งตัวเราเองด้วย ขอให้ท่านทั้งหลายจงบริสุทธิ์ สมบูรณ์ บริบูรณ์ ด้วยผลทาน ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะ และขอจงปราศจากเหตุวิบัติ บาปศักดิ์สิทธิ์ ภัยพิบัติ ภัยสงคราม ภัยธรรมชาติ โรคาพยาธิ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ผู้ใดปรารถนาพระสัพพัญญูพุทธเจ้าก็ดี พระปัจเจกพุทธเจ้าก็ดี พระอัครสาวก พระอสีติมหาสาวก ปรกติสาวก พุทธอุปัฏฐาก พุทธบิดา พุทธมารดา จักรพรรดิ รัตนะเจ็ดทั้งหลายก็ดี ขอจงสำเร็จ และได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ฝ่ายสัมมาทิฏฐิแต่ส่วนเดียว เทอญ

เจริญพร

ลำดับที่ ๖
พระพุทธองค์ก็ได้ทรงกำหนด
สมาธินิมิตก่อนตรัสรู้

ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสแก่พระเถระ ๓ รูปว่า[๑]

อนุรุทธะทั้งหลาย! นิมิตนั้นแหละ เธอพึงแทงตลอดเถิด แม้เราเมื่อครั้งก่อนแต่การตรัสรู้ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นโพธิสัตว์อยู่ ก็จำแสงสว่างและการเห็นรูปทั้งหลายได้ ต่อมาไม่นาน แสงสว่างและการเห็นรูปของเรานั้น ได้หายไป เกิดความสงสัยแก่เราว่า อะไรเป็นเหตุอะไรเป็นปัจจัยที่ทำให้แสงสว่างและการเห็นรูปนั้นหายไป อนุรุทธะทั้งหลาย! เมื่อคิดอยู่ก็เกิดความรู้ (ดังต่อไปนี้) ว่า:–

วิจิกิจฉา (ความลังเล) แล เกิดขึ้นแก่เราแล้ว, สมาธิของเราเคลื่อนแล้ว ก็เพราะมีวิจิกิจฉาเป็นต้นเหตุ ครั้นสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปย่อมหายไป เราจักกระทำโดยประการที่วิจิกิจฉาจะไม่บังเกิดขึ้นแก่เราได้อีก,....ฯลฯ (มีคำระหว่างนี้เหมือนท่อนต้น ไม่มีผิดทุกตอน ตั้งแต่คำว่าอนุรุทธะทั้งหลาย! มา)

อมนสิการ (ความไม่ทำไว้ในใจคือไม่ใส่ใจ) แล เกิดขึ้นแก่เราแล้ว, สมาธิของเราเคลื่อนแล้ว ก็เพราะมีอมนสิการเป็นต้นเหตุ ครั้นสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปย่อมหายไป เราจักกระทำโดยประการที่วิจิกิจฉาและอมนสิการจะไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก

๑. บาลี อุปักกิเลสสูตร สุญญตวรรค อุปริ. ม. ๑๔/๓๐๒/๔๕๒ ตรัสแก่พระเถระ ๓ รูป คือ อนุรุทธะ นันทิยะ กัมพิละ. ทรงร้องเรียกว่า อนุรุทธะทั้งหลาย!

ถีนมิทธะ (ความเคลิ้มและง่วงงุน) แล เกิดขึ้นแก่เราแล้ว, สมาธิของเราเคลื่อนแล้วเพราะมีถีนมิทธะเป็นต้นเหตุ ครั้นสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปย่อมหายไป เราจักกระทำโดยประการที่วิจิกิจฉา อมนสิการ และถีนมิทธะจะไม่บังเกิดขึ้นแก่เราได้อีก

ฉัมภิตัตตะ (ความสะดุ้งหวาดเสียว) แล บังเกิดขึ้นแก่เราแล้ว, สมาธิของเราเคลื่อนแล้วเพราะมีฉัมภิตัตตะเป็นต้นเหตุ ครั้นสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปย่อมหายไป เหมือนบุรุษเดินทางไกล เกิดมีผู้มุ่งหมายเอาชีวิตขึ้นทั้งสองข้างทาง ความหวาดเสียวย่อมเกิดแก่เขาเพราะข้อนั้นเป็นเหตุฉะนั้น เราจักกระทำโดยประการที่วิจิกิจฉา, อมนสิการ, ถีนมิทธะ และฉัมภิตัตตะจะไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก

อุพพิละ (ความตื่นเต้น) แล เกิดขึ้นแก่เราแล้ว, สมาธิของเราเคลื่อนแล้วเพราะมีอุพพิละนั้นเป็นต้นเหตุ เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปย่อมหายไป เหมือนบุรุษแสวงหาอยู่ซึ่งขุมทรัพย์ขุมเดียว เขาพบพร้อมกันคราวเดียวตั้งห้าขุม ความตื่นเต้นเกิดขึ้นเพราะการพบนั้นเป็นเหตุฉะนั้น เราจักกระทำโดยประการที่วิจิกิจฉา, อมนสิการ, ถีนมิทธะ, ฉัมภิตัตตะ และอุพพิละ จะไม่เกิดแก่เราได้อีก

ทุฏฐุลละ (ความคะนองหยาบ) แล เกิดขึ้นแก่เราแล้ว, สมาธิของเราเคลื่อนแล้วเพราะมีทุฏฐุลละนั้นเป็นต้นเหตุ เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปย่อมหายไป เราจักกระทำโดยประการที่วิจิกิจฉา, อมนสิการ, ถีนมิทธะ, ฉัมภิตัตตะ, อุพพิละ และทุฏฐุลละ จะไม่เกิดแก่เราอีก

อัจจารัทธวิริยะ (ความเพียรที่ปรารภจัดจนเกินไป) แล เกิดขึ้นแก่เราแล้ว, สมาธิของเราเคลื่อนแล้วเพราะมีอัจจารัทธวิริยะนั้นเป็นต้น

เหตุ เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปย่อมหายไป เปรียบเหมือนบุรุษจับนกกระจาบด้วยมือทั้งสองหนักเกินไป นกนั้นย่อมตายในมือฉะนั้น เราจักกระทำโดยประการที่วิจิกิจฉา, อมนสิการ, ถีนมิทธะ, ฉัมภิตัตตะ, อุพพิละ, ทุฏฐุลละ และอัจจารัทธวิริยะ จะไม่เกิดแก่เราอีก

อติลีนวิริยะ (ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป) แล เกิดขึ้นแก่เราแล้ว, สมาธิของเราเคลื่อนแล้วเพราะมีอติลีนวิริยะนั้นเป็นต้นเหตุ เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปย่อมหายไป เปรียบเหมือนบุรุษจับนกกระจาบหลวมมือเกิน นกหลุดจากมือบินไปเสียฉะนั้น เราจักกระทำโดยประการที่วิจิกิจฉา, อมนสิการ, ถีนมิทธะ, ฉัมภิตัตตะ, อุพพิละ, ทุฏฐุลละ, อัจจารัทธวิริยะ และอติลีนวิริยะ จะไม่เกิดแก่เราอีก

อภิชัปปา (ความกระสันอยากเห็นนิมิตจนเกินไป) แล เกิดขึ้นแก่เราแล้ว, สมาธิของเราเคลื่อนแล้วเพราะมีอภิชัปปาเป็นต้นเหตุ เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปย่อมหายไป เราจักกระทำโดยประการที่วิจิกิจฉา, อมนสิการ, ถีนมิทธะ, ฉัมภิตัตตะ, อุพพิละ, ทุฏฐุลละ, อัจจารัทธวิริยะ, อติลีนวิริยะ และอภิชัปปา จะไม่เกิดขึ้นแก่เราอีก

นานัตตสัญญา (ความใส่ใจไปในสิ่งต่าง ๆ) แล เกิดขึ้นแก่เราแล้ว, สมาธิของเราเคลื่อนแล้วเพราะมีนานัตตสัญญานั้นเป็นต้นเหตุ เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปย่อมหายไป เราจักกระทำโดยประการที่วิจิกิจฉา, อมนสิการ, ถีนมิทธะ, ฉัมภิตัตตะ, อุพพิละ,

ทุฏฐุลละ, อัจจารัทธวิริยะ, อติลีนวิริยะ, อภิชัปปา และนานัตตสัญญา จะไม่เกิดแก่เราได้อีก

รูปานัง อตินิชฌายิตัตตะ (ความเพ่งต่อรูปทั้งหลายจนเกินไป) แล เกิดขึ้นแก่เราแล้ว, สมาธิของเราเคลื่อนแล้วเพราะมีอตินิชฌายิตัตตะเป็นต้นเหตุ เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปย่อมหายไป เราจักกระทำโดยประการที่วิจิกิจฉา, อมนสิการ, ถีนมิทธะ, ฉัมภิตัตตะ, อุพพิละ, ทุฏฐุลละ, อัจจารัทธวิริยะ, อติลีนวิริยะ, อภิชัปปา, นานัตตสัญญา และอตินิชฌายิตัตตะ จะไม่เกิดแก่เราได้อีก

ดูก่อนอนุรุทธะทั้งหลาย! เรารู้แจ้งชัดวิจิกิจฉา (เป็นต้นเหล่านั้น) ว่าเป็นอุปกิเลสแห่งจิตแล้ว จึงละแล้วซึ่งวิจิกิจฉา (เป็นต้นเหล่านั้น) อันเป็นอุปกิเลสแห่งจิตเสีย

ดูก่อนอนุรุทธะทั้งหลาย! เรานั้นเมื่อไม่ประมาทมีเพียร มีตนส่งไปอยู่ ย่อมจำแสงสว่างได้แต่ไม่เห็นรูป (หรือ) ย่อมเห็นรูปแต่จำแสงสว่างไม่ได้ เป็นดังนี้ ทั้งคืนบ้าง ทั้งวันบ้าง ทั้งคืนและทั้งวันบ้าง ความสงสัยเกิดแก่เราว่า อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัย ที่เราจำแสงสว่างได้แต่ไม่เห็นรูป (หรือ) เห็นรูปแต่จำแสงสว่างไม่ได้ ตลอดทั้งคืนบ้างตลอดทั้งวันบ้าง ตลอดทั้งคืนและทั้งวันบ้าง

ดูก่อนอนุรุทธะทั้งหลาย! ความรู้ได้เกิดแก่เราว่า สมัยใดเราไม่ทำ รูปนิมิต ไว้ในใจ แต่ทำ โอภาสนิมิต ไว้ในใจ สมัยนั้นเราย่อมจำแสงสว่างได้ แต่ไม่เห็นรูป สมัยใดเราไม่ทำโอภาสนิมิตไว้ในใจ แต่ทำรูปนิมิตไว้ในใจ, สมัยนั้น เราย่อมเห็นรูปแต่จำแสงสว่างไม่ได้ ตลอดทั้งคืนบ้าง ตลอดทั้งวันบ้าง ตลอดทั้งคืนและทั้งวันบ้าง

ดูก่อนอนุรุทธะทั้งหลาย! เราเป็นผู้ไม่ประมาทมีเพียร มีตนส่งไปอยู่ ย่อมจำแสงสว่างได้นิดเดียว เห็นรูปก็นิดเดียวบ้าง, จำแสงสว่างมากไม่มีประมาณ เห็นรูปก็มากไม่มีประมาณบ้าง ความสงสัยเกิดแก่เราว่าอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัย ที่เราจำแสงสว่างได้นิดเดียว เห็นรูปก็นิดเดียวบ้าง, จำแสงสว่างได้มากไม่มีประมาณ เห็นรูปก็มากไม่มีประมาณ ตลอดทั้งคืนบ้าง ตลอดทั้งวันบ้าง ตลอดทั้งคืนและทั้งวันบ้าง

ดูก่อนอนุรุทธะทั้งหลาย! ความรู้ได้เกิดแก่เราว่า สมัยใดสมาธิของเราน้อย สมัยนั้นจักขุก็มีน้อย ด้วยจักขุอันน้อย เราจึงจำแสงสว่างได้น้อย เห็นรูปก็น้อย สมัยใดสมาธิของเรามากไม่มีประมาณ สมัยนั้นจักขุของเราก็มากไม่มีประมาณ, ด้วยจักขุอันมากไม่มีประมาณนั้น เราจึงจำแสงสว่างได้มากไม่มีประมาณ เห็นรูปได้มากไม่มีประมาณ, ตลอดทั้งคืนบ้าง ตลอดทั้งวันบ้าง ตลอดทั้งคืนและทั้งวันบ้าง

ดูก่อนอนุรุทธะทั้งหลาย! ในกาลที่เรารู้แจ้งว่า (ธรรมมี) วิจิกิจฉา (เป็นต้นเหล่านั้น) เป็นอุปกิเลสแห่งจิตแล้วและละมันเสียได้แล้ว กาลนั้นย่อมเกิดความรู้สึกขึ้นแก่เราว่า อุปกิเลสแห่งจิตของเราเหล่าใดอุปกิเลสนั้น ๆ เราละได้แล้ว, เดี๋ยวนี้ เราเจริญแล้วซึ่ง **สมาธิโดยวิธีสามอย่าง**

ดูก่อนอนุรุทธะทั้งหลาย! เราเจริญแล้ว ซึ่งสมาธิอันมีวิตกวิจาร, ซึ่งสมาธิอันไม่มีวิตก แต่มีวิจารพอประมาณ, ซึ่งสมาธิอันไม่มีวิตกไม่มีวิจาร, ซึ่งสมาธิอันมีปีติ, ซึ่งสมาธิอันหาปีติมิได้, ซึ่งสมาธิอันเป็นไปกับด้วยความยินดี และสมาธิอันเป็นไปกับด้วยอุเบกขา ดูก่อน

อนุรุทธะทั้งหลาย! กาลใดสมาธิอันมีวิตกมีวิจาร (เป็นต้นเหล่านั้นทั้ง ๗ อย่าง) เป็นธรรมชาติอันเราเจริญแล้ว, กาลนั้นญาณทัสสนะเครื่องรู้เครื่องเห็นเกิดขึ้นแล้วแก่เราว่า "วิมุติของเราไม่กลับกำเริบ, ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย, บัดนี้ภพเป็นที่เกิดใหม่ไม่มีอีก" ดังนี้. ฯ [๑]

เจริญพร

---

๑ สมาธิเจ็ดอย่างในที่นี้ คงเป็นของแปลกและยากที่จะเข้าใจสำหรับนักศึกษาทั่ว ๆ ไป เพราะแม้แต่ในอรรถกถาของพระบาลีนี้ ก็แก้ไว้ไม่ละเอียด ท่านแก้ไว้ดังนี้ :– (สมาธิที่มีทั้งวิตกและวิจารท่านไม่แก้ เพราะได้แก่ปฐมฌานนั่นเอง จะโดยจตุกนัยหรือปัญจกนัยก็ตาม) สมาธิที่ไม่มีวิตกแต่มีวิจารพอประมาณ ได้แก่ทุติยฌาน สมาธิปัญจกนัย, สมาธิที่ไม่มีวิตกไม่มีวิจารได้แก่ฌานทั้งสามเบื้องปลายทั้งในจตุกนัยและปัญจกนัย สมาธิมีปีติได้แก่ทุกติกฌานสมาธิ สมาธิไม่มีปีติได้แก่ทุกทุกฌานสมาธิ สมาธิเป็นไปกับด้วยความยินดีได้แก่ติกจตุกฌานสมาธิ สมาธิเป็นไปกับด้วยอุเบกขา ได้แก่จตุตถฌานแห่งจตุกนัยหรือปัญจมฌานแห่งปัญจกนัย...ปปัญจ. ภ. ๓, น. ๖๑๔

ผู้ปรารถนาทราบรายละเอียด พึงศึกษาจากตำราหรือผู้รู้สืบไป **สมาธิเหล่านี้ตามอรรถกถากล่าวว่าทรงเจริญในคืนวันตรัสรู้ที่มหาโพธิ์.**

ลำดับที่ ๗
ความสำคัญของ "สมถะ" ต่อ "วิปัสสนา"
กัมมัฏฐาน

เมื่อพิจารณามหาสติปัฏฐานสูตรตอนที่ว่าด้วย การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ นิวรณ์ ๕ แล้ว ก็จะเห็นว่า สมัยใดที่มีนิวรณ์ธรรมอันได้แก่ กามฉันทะ คือความติดใจ ยินดี ในกามคุณ ความพยาบาท คือความคิดที่จะให้ผู้อื่นพินาศฉิบหาย ถีนมิทธะ คือความที่จิตใจหดหู่เศร้าสร้อย ง่วงเหงา ซึมเซา, อุทธัจจะกุกกุจจะ คือความตื่นเต้นฟุ้งซ่าน หรือวิตกกังวลไปในเรื่องต่างๆ และวิจิกิจฉา คือความลังเลสงสัยว่านี้เป็นทางถูกหรือผิด นี่ใช่หรือมิใช่ เหล่านี้ แม้แต่อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในจิต ก็พึงให้มีสติระลึกได้ รู้ตัวพร้อมว่าจิตมีนิวรณ์ พร้อมด้วยมีสัมปชัญญะพิจารณาเห็นโทษของนิวรณ์ และคุณของการกำจัดนิวรณ์เหล่านั้น แล้วพึงกำจัดหรือประหาณนิวรณ์ธรรมเหล่านั้นเสียด้วยองค์แห่งฌาน อันมี วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตารมณ์ อันเป็นเครื่องทำลายนิวรณ์ให้หมดสิ้นไป

การที่พระพุทธองค์ได้ทรงประทานพระบรมพุทโธวาทให้ผู้ปฏิบัติธรรมพึงมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ นิวรณ์ ๕ เป็นอันดับแรก ก่อนธรรมข้ออื่นนั้น ก็เพราะว่าสมัยใดที่นิวรณ์ธรรมแม้แต่อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว การที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะเห็นอรรถ เห็นธรรม โดยชัดแจ้งหรือให้เห็นสัจจธรรมทั้งหลายตามที่เป็นจริงนั้น ไม่อยู่ในฐานะที่จะกระทำได้

ยกตัวอย่างให้เห็นง่ายๆ ก็เช่นว่า ขณะใดที่จิตใจกำลังคลั่งไคล้หลงติดใจ กำหนัดยินดีหรือหมกมุ่นอยู่แต่ในกามคุณ จิตใจก็น้อมเอียงไปเข้าข้างอารมณ์ หรือเห็นพัสดุกามที่ตนคลั่งไคล้ หลงใหล กำหนัดยินดีนั้นว่า เป็นสิ่งที่งดงาม น่ารัก น่าใคร่ น่าใฝ่หาเอามายึดครอง หวงแหน แล้วก็หลงผิดติดอยู่ในอารมณ์หรือพัสดุกามนั้น ทั้งๆ ที่พัสดุกามนั้น ตามความเป็นจริงแล้วเป็นแต่สิ่งปฏิกูล โสโครก น่าเกลียดทั้งสิ้น และก็มีสภาพที่จะต้องเปลี่ยนแปลง แปรผันไปตามเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่ง หรือประกอบกันขึ้นเป็นพัสดุกามเหล่านั้นเอง จากความเป็นหนุ่มเป็นสาว ก็ต้องแก่ ต้องเฒ่า, ที่เคยตึงก็ต้องหย่อนยานเหี่ยวย่น จะไปดึงไปตบแต่งก็อยู่ได้เพียงชั่วขณะแล้วก็ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ลงท้ายก็ต้องแตกสลาย คือตายไป ต้องเน่าเปื่อยส่งกลิ่นเหม็น แล้วก็ผุพังกลับไปสู่สภาพดั้งเดิม คือ ดิน น้ำ อุณหภูมิ อากาศ ไปหมด จะหาสิ่งใดยึดถือเป็นตัวตนไม่ได้เลย

แต่เพราะกามฉันทะมันครอบคลุมจิตใจให้ขุ่นมัว จึงไม่อาจเห็นสภาวะจริงตามธรรมชาติที่เป็นจริงดังที่กล่าวมานี้ได้

หรือตัวอย่างเช่น ขณะใดที่จิตใจกำลังมีความโกรธ พยาบาท อาฆาต จองเวร หรือกำลังฟุ้งซ่าน วิตกกังวลไปในเรื่องราวต่างๆ หรือกำลังหดหู่ เศร้าสร้อย ง่วงเหงา ซึมเซา เหล่านี้เป็นต้น การที่จะพิจารณาปัญหา หรือเรื่องราวใดๆ โดยแยบคาย สุขุมลุ่มลึก ให้เข้าใจแจ่มแจ้งถึงแก่นนั้น ย่อมไม่อยู่ในฐานะที่จะกระทำได้

อุปมาดั่ง น้ำในโอ่งที่ขุ่นมัว แม้จะมีก้อนหินอยู่ที่ก้นโอ่ง ก็มองไม่เห็น หรือเห็นแต่ไม่ชัด แต่ถ้าน้ำในโอ่งใส สะอาด บริสุทธิ์แล้ว แม้แต่จะมีเข็มสักเล่มหนึ่งอยู่ที่ก้นโอ่ง ก็สามารถมองเห็นได้ชัดเจน

เพราะฉะนั้น การทำใจให้หยุด ให้นิ่ง เป็นสมาธิแนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียวเพื่อให้สงบระงับจากนิวรณ์ธรรม ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน จึงเป็นกิจจำเป็นสำหรับการเจริญปัญญารู้แจ้งในสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริง ที่เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน

ความสำคัญของสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ในที่เอนกสถาน เป็นต้นว่า มีมาในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ปฐมปัณณาสก์ ข้อ ๒๗๕ แปลความว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! ธรรม ๒ อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชชา ธรรม ๒ อย่างเป็นไฉน คือ สมถะ ๑, วิปัสสนา ๑, ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร, ย่อมอบรมจิต, จิตที่อบรมแล้วย่อมเสวยประโยชน์อะไร, ย่อมละราคะได้, วิปัสสนาที่อบรมแล้วย่อมเสวยประโยชน์อะไร, ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร, ย่อมละอวิชชาได้ ฯ"

นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังได้ตรัสไว้ ดังมีมาในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อติวุตตกะสัลลานสูตร ข้อ ๒๒๓ แปลความว่า

"ชนเหล่าใด มีจิตสงบแล้ว มีปัญญาเป็นเครื่องรักษาตน มีสติ มีฌาน ไม่มีความเพ่งเล็งในกามทั้งหลาย ย่อมเห็นแจ้งธรรมโดยชอบ เป็นผู้ยินดีแล้วในความไม่ประมาท, มีปรกติเห็นภัยในความประมาท, ชนเหล่านั้นเป็นผู้ไม่ควรเพื่อความเสื่อมรอบ ย่อมมีในที่ใกล้นิพพานทีเดียว"

และมีมาในพระธรรมบท ภิกขุวรรคที่ ๒๕ เรื่อง สัมพหุลภิกขุ ว่า "ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา, ปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน, ชนใดมีทั้งฌานและปัญญาด้วย ชนนั้นแล ชื่อว่า ดำรงอยู่ใกล้พระนิพพาน"

ดั่งนี้เป็นต้น

เจริญพร

ลำดับที่ ๘

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย เป็นธรรมเครื่องกำจัดนิวรณ์อย่างดี และมีลักษณะที่เป็นทั้ง "สมถะ" และ "วิปัสสนา" กัมมัฏฐานคู่กัน

เมื่อครั้งที่แล้ว ได้กล่าวถึงความสำคัญของการทำใจให้หยุด ให้นิ่ง เป็นสมาธิแนบแน่น อยู่ในอารมณ์เดียว เพื่อกำจัดนิวรณ์ธรรม ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน ว่ามีความจำเป็นต่อการเจริญปัญญารู้แจ้งในสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริง ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน อย่างไรไปแล้ว วันนี้จะได้กล่าวถึงวิธีกำจัดนิวรณ์ธรรมด้วยองค์แห่งฌาน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และ เอกัคคตารมณ์อีกต่อไป

ได้เคยบรรยายมาครั้งหนึ่งแล้วว่า การประหาณหรือกำจัดนิวรณ์ธรรมย่อมสามารถกระทำได้ด้วยองค์แห่งฌาน กล่าวคือ อารมณ์วิตก ประหาณถีนมิทธะนิวรณ์, อารมณ์วิจาร ประหาณวิจิกิจฉานิวรณ์, อารมณ์ปีติ ประหาณพยาบาทนิวรณ์, อารมณ์สุขประหาณอุทธัจจะกุกกุจจะนิวรณ์ และอารมณ์เอกัคคตา ประหาณกามฉันทะนิวรณ์ นี้เป็นแนวทางปริยัติ

สำหรับในทางปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายซึ่งให้ผลสูงทั้งในส่วนสมาธิและปัญญาให้เจริญขึ้นอย่างรวดเร็วนั้น ให้กำหนดบริกรรมนิมิต คือนึกให้เห็น

เครื่องหมายด้วยใจเป็นดวงแก้วกลมใสขึ้น ณ ที่ศูนย์กลางกาย ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ ซึ่งนับเป็นฐานที่ตั้งของใจฐานที่ ๗ พร้อมด้วยให้บริกรรมภาวนา คือนึกว่าในใจว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ"

ตรึกนึกให้เห็นดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใส พร้อมด้วยบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" ไปเรื่อย จนกว่า "ใจ" อันประกอบด้วย เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งขยายส่วนหยาบออกมาเป็น ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ จะค่อย ๆ มารวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน แล้วก็ตกสู่ไปยังศูนย์กลางกายตรงระดับราวสะดือพอดี ซึ่งนับเป็นฐานที่ตั้งของใจฐานที่ ๖ แล้วจึงปรากฏเห็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้นมาใหม่ ใสบริสุทธิ์ดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว สว่างดังดาวประกายพรึก ขนาดประมาณเท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ ขนาดเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ ขนาดโตเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ นั้น ก็เป็นอุบายทำใจให้หยุดให้นิ่ง เป็นสมาธิแนบแน่น มั่นคง อยู่ในอารมณ์เดียว ที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ ซึ่งเป็นองค์แห่งฌานที่ประหาณกามฉันทะนิวรณ์

กล่าวคือขณะที่ "ใจ" อันประกอบด้วย ความเห็น ความจำ ความคิด และ ความรู้ รวมหยุดนิ่งสนิท เป็นจุดเดียวกัน ที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์นั้น จิตใจย่อมไม่ฟุ้งซ่านไปยึด ไปเกาะ ในอารมณ์ที่น่ากำหนัดยินดีทั้งหลาย นี้เองที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ ประหาณกามฉันทะนิวรณ์

และก็การที่จะให้ผู้ปฏิบัติภาวนาตรึกตรอง ประคองนิมิตด้วยบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาคู่กันนั้น ก็เป็นอุบายวิธียก

จิตขึ้นสู่อารมณ์วิตก และวิจาร ที่เป็นองค์แห่งฌาน เครื่องประหาณถีนมิทธะ คือความง่วงเหงา ซึมเซา กับเครื่องประหาณวิจิกิจฉา คือความลังเลสงสัยในแนวทางปฏิบัติธรรมนั้นเอง

ทีนี้ในขณะที่จิตถูกยกขึ้นสู่อารมณ์วิตก วิจาร และเริ่มเข้าสู่เอกัคคตารมณ์หรืออารมณ์เดียวยิ่งขึ้นจนเห็นนิมิตใสสว่างขึ้นนั้น จิตก็ย่อมมีความปีติยินดี และเสวยอารมณ์ปีตินั้นอยู่ อารมณ์ปีตินี้เองที่ประหาณพยาบาทนิวรณ์ หรือพูดอย่างง่าย ๆ ว่า จิตกำลังประสบกับสิ่งที่ใสสว่างเย็นตา เย็นใจอย่างนั้น ก็เกิดความปีติยินดีจนไม่มีความโกรธพยาบาทใด ๆ เหลืออยู่ แล้วก็รู้สึกเป็นสุขใจ และเมื่อจิตเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขอย่างละเอียดอยู่เช่นนั้น ความฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่นใดก็ไม่มี นี้เรียกว่า อารมณ์สุข ประหาณอุทธัจจะกุกกุจจะนิวรณ์

จิตที่ประกอบด้วยองค์แห่งฌานทั้ง ๕ คือ อารมณ์วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตารมณ์นี้เอง คือ จิตที่เป็นสมาธิขั้น ปฐมฌาน

สำหรับผู้ปฏิบัติภาวนาที่มีวาสนาบารมีแก่กล้ามาก่อน จิตอาจดิ่งลงสู่สมาธิอย่างรวดเร็ว ขึ้นสู่ระดับทุติยฌาน ตติยฌาณ หรือถึง จตุตถฌานได้เลย เพราะจิตละอารมณ์วิตก วิจาร หรือถึงละอารมณ์ปีติและสุขไปเองโดยอัตโนมัติ ก็มี

สำหรับผู้ที่ทำจิตให้หยุด ให้นิ่ง เป็นสมาธิในขั้นปฐมฌานนั้น ย่อมเจริญภาวนาถึงกายมนุษย์ละเอียดได้ไม่ยาก เพราะปฐมฌานนั้นสำเร็จด้วยจิตของกายมนุษย์ละเอียด และเมื่อเจริญภาวนาทำใจให้หยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนจิตละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก ละอารมณ์วิตก วิจาร ตรึกตรอง ประคองนิมิตแล้ว จิตก็จะเข้าสู่ ทุติยฌาน เป็นเอกัคคตารมณ์ยิ่งขึ้น และโดยนัยนี้ก็จะสามารถเข้าถึงกายทิพย์หยาบ ทิพย์ละเอียดได้ไม่ยาก เพราะทุติยฌานนั้นสำเร็จด้วยจิตของทิพย์

เมื่อดำเนินไปในแบบเดิมอีก เข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ๆ ต่อไปอีก จิตละเอียดหนักเข้าก็จะละอารมณ์ปีติ เข้าถึงตติยฌานต่อไป โดยนัยนี้ก็จะสามารถเข้าถึงกายรูปพรหมหยาบ รูปพรหมละเอียดได้ไม่ยาก เพราะตติยฌานนั้นสำเร็จด้วยจิตของรูปพรหม

เมื่อรวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดอีกต่อไป จนจิตใสละเอียด เป็นเอกัคคตารมณ์ยิ่งขึ้นไปอีก จิตก็จะละอารมณ์สุขเหลืออยู่แต่สติรู้อยู่ ณ ท่ามกลางจิตที่หยุดนิ่ง เป็นอุเบกขา ถึงขั้นนี้นับเป็นจตุตถฌาน และก็จะถึงกายอรูปพรหมได้ไม่ยาก เพราะจตุตถฌานนั้นสำเร็จด้วยจิตของรูปพรหมละเอียดขึ้นไป

นี้เป็นผลทางด้านสมถกัมมัฏฐานของการเจริญภาวนาตามแนวนี้ในขั้นรูปฌาน อันเป็นไปเพื่อเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจจธรรมตามที่เป็นจริง นับเป็น "สัมมาสมาธิ" หนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ

อนึ่ง การเจริญภาวนาตามแนวนี้ มีมหาสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในตัวพร้อมเสร็จ คือมีการพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม และยังมีลักษณะที่เป็นการถอดขันธ์จากหยาบไปหาละเอียด อันเป็นการประหาณอนุสัยกิเลสและอาสวะกิเลส ตัณหา อุปาทาน ไปในตัวเสร็จ จึงสามารถเข้าถึงกายและธรรมกายที่ละเอียด ๆ ต่อ ๆ ไปจนสุดละเอียด ซึ่งจัดเป็นผลในขั้นวิปัสสนากัมมัฏฐานอีกด้วย

และโดยนัยนี้ ก็สามารถอาศัยจิตที่ละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไปตั้งแต่ของกายอรูปพรหมจนถึงกายธรรมที่สุดละเอียดนั้นเอง เพ่งพิจารณาเอาอากาศไม่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ เอาวิญญาณไม่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ เอาความว่างเปล่าไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ และเอาสัญญาก็ไม่ใช่หรือจะว่าไม่มีสัญญาก็ไม่เชิงเป็นอารมณ์ เข้าถึงอรูปฌาน คือ อากาสานัญจายตนะฌาน, วิญญาณัญจายตนะฌาน, อากิญจัญญายตนะฌานและเนวสัญญานาสัญญายตนะฌาน ตามลำดับ เป็นผลพลอยได้อีกด้วย

ส่วนนี้เป็นผลทางฝ่ายสมถกัมมัฏฐานในขั้นอรูปฌาน ของการเจริญภาวนาตามแนวนี้

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย จึงเป็นกัมมัฏฐานที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนาคู่กันด้วยประการฉะนี้ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในภาคสมถกัมมัฏฐานนั้น การเจริญภาวนาตามแนวนี้ ที่ให้รวมใจหยุดในหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่สุดละเอียดอยู่เสมอก็ดี หรือสำหรับผู้ปฏิบัติภาวนาใหม่ ๆ ที่ให้กำหนดบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาคู่กัน และให้ตรึกนึกให้เห็นดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใส ให้เห็นใสละเอียดอยู่เสมอก็ดี ล้วนแต่เป็นการเจริญภาวนาที่ให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติสัมปชัญญะพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ นิวรณ์ ๕ และให้กำจัดหรือประหาณนิวรณ์ธรรมอันเป็นเครื่องกีดกั้นความดีเหล่านั้นเสียด้วยองค์ฌานอันเป็นเครื่องทำลายนิวรณ์ เพื่อให้ใจใสสะอาดบริสุทธิ์จากนิวรณ์ธรรมทั้งหลายเหล่านั้น ควรแก่การเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจธรรมตามธรรมชาติที่เป็นจริงอยู่เสมอนั้นเอง

เจริญพร

ลำดับที่ ๙

ผู้ปฏิบัติภาวนาควรจะเจริญภาวนาสมาธิถึงระดับใดจึงจะพอเหมาะ

สำหรับปัญหาที่ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมควรจะเจริญสมถกัมมัฏฐานหรือภาวนาสมาธิถึงขั้นไหน หรือให้ได้ฌานในระดับใดนั้น เรื่องนี้มีอุปมาเหมือนบุคคลศึกษาเล่าเรียนศิลปวิทยาทางโลก เพื่อนำไปประกอบการทำมาหาเลี้ยงชีพนั่นเอง

กล่าวโดยทั่วไปแล้ว ผู้ที่ศึกษาเล่าเรียนสูง ๆ ย่อมมีโอกาสนำความรู้ศิลปวิทยาที่ร่ำเรียนมาไปใช้ในการประกอบกิจการงานหาเลี้ยงชีพได้ดีกว่า อยู่ในตำแหน่งที่สูงกว่า มีรายได้มากกว่าผู้ที่ได้รับการศึกษาเล่าเรียนมาน้อยกว่าหรือต่ำกว่าเป็นธรรมดา นี่หมายถึงการศึกษาศิลปวิทยาในสาขาเดียวกัน เพื่อนำไปประกอบอาชีพอย่างเดียวกัน และอยู่บนข้อสมมุติฐานที่ว่า มีปัจจัยอย่างอื่น เช่นทุนทรัพย์ คุณธรรมเฉพาะตัว สุขภาพอนามัย ฯลฯ เป็นต้น เสมอกัน คงแตกต่างกันแต่ระดับการศึกษาเท่านั้น

เรื่องการเจริญสมถะเพื่อเป็นอุปการะแก่วิปัสสนากัมมัฏฐานก็เช่นเดียวกัน ผู้ที่สามารถเจริญภาวนาสมาธิได้ในระดับที่สูงกว่า ย่อมสามารถเจริญวิชชา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิชชา ๓ อันได้แก่ ปุพเพนิวาสานุสติญาณ, จุตูปปาตญาณ และอาสวักขยญาณ, และวิปัสสนาวิชชาธรรมเครื่องดับอวิชชาอันเป็นมูลรากฝ่ายเกิดได้อย่างมีประสิทธิ-

ภาพกว่า หรืออีกนัยหนึ่งให้สามารถเจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นในอรรถในธรรมทั้งที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ที่เรียกว่า สังขตธาตุ สังขตธรรม และทั้งที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งที่เรียกว่า อสังขตธาตุ อสังขตธรรม ได้ชัดแจ้งกว่าผู้ที่สามารถเจริญสมาธิได้แต่เพียงระดับต่ำ เป็นธรรมดา

นี้กล่าวโดยหลักการทั่วไป บนข้อสมมุติฐานที่ว่า ปัจจัยอย่างอื่นที่ช่วยให้เกิดปัญญารู้แจ้ง อย่างเช่น ความมีสติสัมปชัญญะ พ้นเพกิเลส ตัณหา อุปาทาน พื้นฐานทางปริยัติ หรือความเป็นผู้มีบุญบารมีมาแต่ปางก่อน เสมอกัน

ความสำคัญของสมาธิหรือสมถกัมมัฏฐานนั้น เมื่อพิจารณาตามธรรมปฏิบัติ ที่เรียกว่า ปฏิบัติพระสัทธรรมแล้ว ก็จะเห็นว่า ศีลนั้นเป็นพื้นฐานแห่งสมาธิและปัญญา ส่วนปัญญาอันเป็นเครื่องกำจัดกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายนั้นเล่า ก็มีสมาธิเป็นเหตุใกล้ หรือ มีสมาธิเป็นอุปการะนั่นเอง ดังมีปรากฏในพระวิสุทธิมรรค ปัญญานิเทศว่า

"สมาธิ ตสฺสา ปทฏฺฐานํ" ถ้าจะว่าโดยอาสันนการณ์ คือเหตุที่ใกล้ เป็นอุปัติเหตุให้วิปัสสนาปัญญาบังเกิดนั้น มิใช่อื่นไกล ได้แก่สมาธิ สมาธินี้แล เป็นเหตุอันใกล้ สมาธิบังเกิดก่อนแล้ววิปัสสนาปัญญาจึงบังเกิดเมื่อภายหลัง

และมีข้อสังเกตว่า สมาธิในระดับฌานนั้นอาจเจริญขึ้นได้กับบุคคลที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ และทั้งกับผู้ที่ได้บรรลุมรรค ผล เป็นพระอริยบุคคลแล้ว ฌานของปุถุชน จึงได้ชื่อว่า โลกียฌาน ส่วนฌานของพระอริยบุคคล ได้ชื่อว่า โลกุตตรฌาน

พระพุทธองค์ ก่อนแต่จะตรัสรู้ ก็ปรากฏว่าได้บรรลุโลกียฌานทั้งรูปฌานและอรูปฌานมาแต่สำนักอาฬารดาบสและอุทกดาบส แต่เห็นว่าการศึกษาในสำนักนี้ยังมิใช่ทางหลุดพ้นจากทุกข์ จึงได้เสด็จออกแสวงหาพระสัจธรรมด้วยพระองค์เอง แม้กระนั้น ใครจะปฏิเสธได้ว่า โลกียฌานนั้นจะไม่เป็นอุปการะแก่การบรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณของพระองค์

ทั้งนี้ก็ปรากฏข้อเท็จจริงว่า โลกียฌานนั้นหากมิได้เป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง, เพื่อกำหนดรู้พระอริยสัจทั้ง ๔, เพื่อความสิ้นไปแห่งอวิชชาอันเป็นมูลรากฝ่ายเกิด หรือ ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงแล้ว ย่อมมีโอกาสให้หลงผิดได้ ก็จัดเป็นมิจฉาสมาธิ คือสมาธิอันมิชอบ, แต่ถ้าการเจริญโลกียฌานนั้นเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่งในธรรมทั้งหลาย ทั้งที่เป็นสังขตะ และอสังขตะ, เพื่อกำหนดรู้พระอริยสัจทั้ง ๔ ได้แก่รู้ในทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค, เพื่อความสิ้นไปแห่งอวิชชา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์แล้ว จึงจะจัดเป็นสัมมาสมาธิ คือสมาธิชอบ

ทีนี้ก็มาถึงปัญหาที่ว่า สมาธิระดับไหนจึงจะพอเหมาะแก่การเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจธรรมเพื่อความพ้นทุกข์อันถาวรตามความมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา ข้อนี้มีปรากฏใน พระสุตตันตปิฎก ภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๑๙ ข้อ ๑๓๐๔ หน้า ๓๖๑ ว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย! ฌาน ๔ อันภิกษุพึงเจริญเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละสังโยชน์ อันเป็นส่วนเบื้องบน ๕ เหล่านี้ ฌาน ๔ เป็นไฉน, ภิกษุในธรรมวินัยนี้

สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก วิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ บรรลุทุติยฌาน...ตติยฌาน...จตุตถฌาน ดูกรภิกษุทั้งหลาย! ฌาน ๔ อันภิกษุพึงเจริญเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละสังโยชน์อันเป็นส่วนเบื้องบน ๕ เหล่านี้แล ฯ"

จากพระพุทธดำรัสนี้ จึงสรุปได้ว่า การเจริญสมาธิได้ตั้งแต่ระดับปฐมฌานจนถึงจตุตถฌานที่รวมเรียกว่า รูปฌาน ๔ นี้เพียงพอที่จะเป็นอุปการะแก่การเจริญปัญญารู้แจ้งในพระอริยสัจทั้ง ๔ เพื่อกำจัดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายให้หมดสิ้นไปได้

แต่ก็มิได้หมายความว่า สมาธิในระดับที่สูงยิ่งขึ้นกว่านี้ ได้แก่ สมาธิในระดับอรูปฌานจะไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่การปฏิบัติธรรม ดังปรากฏในที่อเนกสถานว่า สมเด็จพระบรมศาสดาและพระอรหันต์สาวกของพระพุทธองค์เป็นอันมากในสมัยพุทธกาลนั้น ก็ได้บรรลุและเจริญทั้งรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ ที่เรียกว่าสมาบัติ ๘ แล้วน้อมเข้าสู่สัญญาเวทยิตนิโรธอยู่เสมอ แม้แต่ก่อนที่พระพุทธองค์จะเสด็จปรินิพพานนั้นก็ปรากฏตามหลักฐานในมหาปรินิพพานสูตร ที่ฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ ว่า พระพุทธองค์ได้ทรงเข้ารูปฌานทั้ง ๔ คือปฐมฌานจนถึงจตุตถฌาน และทรงเข้าอรูปฌาน ๔ คือ อากาสานัญจายตนฌานถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน, แล้วจึงทรงเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธเป็นอนุโลม ปฏิโลม, แล้วจึงทรงเข้าปฐมฌาน, ทุติยฌาน, ตติยฌาน, และจตุตถฌาน, ทรงออกจากจตุตถฌานแล้วจึงเสด็จปรินิพพานในลำดับ

นั้น ทั้งนี้ก็เพราะพระพุทธองค์ได้อาศัยกำลังฌานในระดับสูงนี้เพื่อให้ธรรมกายที่สุดละเอียดพ้นขาดจากเนวสัญญานาสัญญายตนะเข้าสู่อายตนนิพพาน โดยพระนิพพาน คือธรรมกายที่ได้บรรลุพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณนั้นเอง ตกสูญแล้วธรรมกายที่สุดละเอียดก็ปรากฏขึ้นที่ศูนย์กลางอายตนนิพพานในเวลาไม่ก่อนไม่หลังกัน ในขณะเดียวกันกับที่ขันธ์ ๕ ของพระองค์ก็ดับ จึงเรียกว่า อนุปาทิเสสนิพพาน

ในทางปฏิบัตินั้น มีข้อที่พึงสังเกตว่า

๑. สมาธิในระดับต่ำ ย่อมเสื่อมคลายได้ง่ายกว่าสมาธิในระดับที่สูง เพราะจิตอยู่ในเอกัคคตารมณ์ที่ไม่แนบแน่นดีพอนั้น เมื่อจิตกระทบเข้ากับอารมณ์ภายนอกก็ย่อมฟุ้งไปรับอารมณ์อื่นได้โดยง่าย

๒. การเจริญภาวนาในขณะที่จิตยังไม่มีสมาธิที่แนบแน่นดีพอนั้น ถ้าหากมีสติปรากฏยิ่งเกินไป กล่าวคือมีสติพิจารณาสภาวะธรรมแก่กล้าเกินไป แต่ปัญญาเห็นแจ้ง เห็นวิเศษ (จากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น) ที่แท้จริงเกิดขึ้นไม่ทัน คงมีอยู่แต่เฉพาะปัญญาจากการที่จำได้หมายรู้จากตำราเสียโดยมากแล้ว จิตก็จะปล่อยวางอารมณ์วิปัสสนาที่เคยมีสติพิจารณาอยู่เสมอนั้นไม่ได้ นิมิตลวงหรือภาพหลอกหลอนต่าง ๆ ก็จะปรากฏให้เห็นขึ้นที่ใจ โดยที่เจ้าตัวมิได้ตั้งใจจะรู้จะเห็น เรียกว่าเกิดวิปัสสนูปกิเลสข้อ อุปัฏฐานัง นี้อาจเป็นอันตรายแก่สุขภาพจิตได้

๓. มิจฉาสมาธิอันไม่สัมปยุตด้วยปัญญา ย่อมพาไปหลงผิด และเสื่อมคลายได้ง่ายกว่าสัมมาสมาธิอันสัมปยุตด้วยปัญญา

พระพุทธองค์จึงได้ทรงประทานพระบรมพุทโธวาท มีปรากฏในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ข้อ ๘๑–๘๒ ภาษาไทยฉบับหลวงเล่มที่ ๑๙ หน้า ๒๒ ว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย! ก็สัมมาสมาธิอันประเสริฐ พร้อมทั้งเหตุพร้อมทั้งเครื่องประกอบเป็นไฉน, คือความเห็นชอบ ความดำริชอบ การกล่าววาจาชอบ ความประพฤติชอบ การเลี้ยงชีพชอบ ความเพียรชอบ ความระลึกชอบ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย! ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ความที่จิตมีเครื่องประกอบด้วยองค์ ๗ ประการเหล่านี้นั้น เรียกว่า สัมมาสมาธิอันประเสริฐ พร้อมทั้งเหตุบ้าง พร้อมทั้งเครื่องประดับบ้าง ฯ"

และ ได้ทรงประทานพระบรมพุทโธวาทไว้อีก มีปรากฏในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค สมาธิวรรคที่ ๑ ข้อ ๑๖๕๔ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๑๙ หน้า ๔๗๐ ว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย! เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีใจตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง ย่อมรู้ตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา..."

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ซึ่งเป็นกัมมัฏฐานที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนาคู่กัน มีอุบายวิธีที่เหมาะกับผู้มีจริตอัธยาศัยหลายอย่างต่าง ๆ กัน และช่วยให้สมาธิเจริญขึ้นได้อย่างรวดเร็วและแนบแน่นดี และทั้งสามารถให้เจริญปัญญารู้แจ้งในสัจธรรมจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้ง

เห็น ให้มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมทั้ง ณ ภายนอกและภายใน จากหยาบไปหาละเอียดตามกำลังสมถะและวิปัสสนาของผู้ปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ไป จึงไม่เกิดปัญหาดังที่กล่าว คือมีแต่ให้ผลดีในข้อที่ช่วยให้จิตเป็นสมาธิดีขึ้นเรื่อย ๆ พร้อมกับสติสัมปชัญญะและปัญญาก็เจริญขึ้นอย่างได้ส่วนสมดุลกัน เมื่อพิจารณาสภาวะธรรมใดเพื่อให้เกิดปัญญาแล้ว ก็พิสดารกายและพิสดารธาตุธรรมไปจนสุดละเอียด จิตก็ย่อมจะละหรือหลุดจากอุปาทานในอารมณ์ที่เคยยกขึ้นพิจารณาสภาวะธรรมนั้นไปเองโดยอัตโนมัติ แล้วผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวนี้ก็ให้รวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุด นิ่งอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตต์องค์ที่ละเอียดที่สุด เป็นอุเบกขาอยู่ด้วยปัญญาอันเห็นชอบในอริยสัจทั้ง ๔ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรจะเจริญสมถกัมมัฏฐานหรือภาวนาสมาธิให้ได้ระดับสูงที่สุดเท่าที่จะสามารถเจริญได้ เพราะมิใช่สิ่งที่เกินวิสัยของมนุษย์ที่จะกระทำได้ ขอแต่ให้ปฏิบัติถูกวิธีก็แล้วกัน และเมื่อเจริญภาวนาสมาธิได้ในระดับสูงแล้ว ก็มิใช่ว่าจะเป็นของหนักที่จะต้องไปแบกไปหามอะไร แต่ทั้งนี้จะต้องดำเนินไปเพื่อความรู้ยิ่งในธรรมทั้งปวง ทั้งที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งที่เรียกว่า สังขตะ และทั้งที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งที่เรียกว่า อสังขตะ เพื่อกำหนดรู้ในพระอริยสัจทั้ง ๔ คือทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ สภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับ และหนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์อันถาวร และเพื่อความสิ้นไป

ของ อวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย มุ่งตรงต่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นแดนเกษม ที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวง ต่อไป

และก็การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ซึ่งมีทั้งสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานคู่กัน ทั้งไม่ต้องผ่านวิปัสสนูปกิเลส และให้ผลดีดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้เอง จึงเป็นธรรมปฏิบัติที่มีคุณความดีครบถ้วน ควรที่สาธุชนจะพึงเจริญให้มาก

เจริญพร

บทที่ ๒ พระปริยัติสัทธรรม

ลำดับที่ ๑

วัตถุประสงค์หลักประการแรก ของการศึกษาและปฏิบัติธรรม ก็เพื่อกำหนดรู้พระอริยสัจ ๔

วัตถุประสงค์หลักประการแรกของการศึกษาและปฏิบัติธรรม อันได้แก่การรักษาศีลและปฏิบัติภาวนาทั้งสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็เพื่อเจริญปัญญารู้แจ้ง หรือกำหนดรู้พระอริยสัจ ๔ ได้แก่

๑. ลักษณะของทุกข์ตามที่เป็นจริง (ทุกขสัจ) ทั้งที่ปกปิดและเปิดเผย กล่าวคือ เพื่อเห็นแจ้งหรือกำหนดรู้ลักษณะของทุกข์ทั้งที่รู้ เห็น หรือเข้าใจได้ยากสำหรับปุถุชน หรือผู้ที่ยังมีกิเลสอวิชชาครอบคลุมจิตใจอยู่หนาแน่น และทั้งที่สามารถจะรู้ เห็น เข้าใจได้โดยง่าย นี้ข้อหนึ่ง

๒. เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัยสัจ) นี้ข้อหนึ่ง

๓. สภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับ (นิโรธสัจ) นี้ข้อหนึ่ง และ

๔. หนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ (ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือ มัคคสัจ) นี้อีกข้อหนึ่ง

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงยืนยันพระองค์ว่าเป็น พุทธะผู้ตรัสรู้แล้ว ก็เมื่อพระองค์ได้ทรงเห็นแจ้งในพระอริยสัจ ๔ ดังที่กล่าวนี้ พร้อมด้วย ปริวัฏ ๓ (คือ สัจจญาณ กิจจญาณ และ กตญาณ) และ อาการ ๑๒ กล่าวคือเห็นแจ้งในพระอริยสัจธรรมแต่ละข้อหมดทั้ง ๔ พร้อมด้วยญาณทัสสนะ ๓ กลุ่ม อย่างบริสุทธิ์ หมดจด ไม่กำเริบ (โปรดดูรายละเอียดในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรปฐมเทศนา ตรัสแก่ปัญจวัคคีย์ คือ โกณฑัญญะ, วัปปะ, ภัททิยะ, มหานามะ, และ อัสสชิ ที่กรุงพาราณสี) กล่าวคือ

๑.๑ กำหนดรู้ หรือ มีปัญญาเห็นแจ้งว่า ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย, ความเศร้าโศก พิไรร่ำรำพัน, ความไม่สบายกาย, ความไม่สงบใจ ความคับแค้นทั้งหลาย, ความประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจทั้งหลาย, ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบใจ ที่รักใคร่ ที่พอใจ, ความไม่ได้ตามที่ใจปรารถนา, รวมตลอดไปถึงการได้กำเนิดทุคติ (ในเปรตภูมิ อสุรกาย สัตว์นรก และสัตว์เดรัจฉาน) ฯลฯ ซึ่งกล่าวโดยย่อ ก็ว่า อุปาทานในขันธ์ทั้ง ๕ คือ ความเข้าไปยึดถือในรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาน เหล่านี้ เป็นทุกข์จริง (ทุกขอริยสัจ) เรียกว่า สัจจญาณ

๑.๒ กำหนดรู้ หรือมีปัญญาเห็นแจ้งว่า ความเห็นแจ้งในทุกข์ทั้งหลายตามที่เป็นจริงนี้ เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ เรียกว่า กิจจญาณ

๑.๓ กำหนดรู้หรือมีปัญญาเห็นแจ้งว่า ทุกข์ตามที่เป็นจริงทั้งหลายเหล่านี้ ได้กำหนดรู้แล้ว เรียกว่า กตญาณ

๒.๑ กำหนดรู้หรือมีปัญญาเห็นแจ้งว่า ความทะยานอยาก (ตัณหา) ดังต่อไปนี้ เป็นเหตุแห่งทุกข์จริง (ทุกขสมุทัยอริยสัจ) เรียกว่า สัจจญาณ กล่าวคือ กำหนดรู้ว่า ความทะยานอยากในรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งสัมผัสทางกาย ที่น่ารัก น่าใคร่ น่ายินดี ซึ่งเรียกว่า กามตัณหา หนึ่ง, เมื่อได้อารมณ์ที่น่ารัก น่าใคร่ น่ายินดีนั้น ๆ มาเป็นของตนแล้ว ก็มีความปรารถนาที่จะให้สิ่งที่ได้มาหรือที่มีอยู่แล้วนั้นดำรงคงทนอยู่ รวมทั้งความทะยานอยากในความอยากมี อยากเป็นโน่น เป็นนี่ด้วย ซึ่งเรียกว่า ภวตัณหา หนึ่ง, และ ความปรารถนาที่จะให้สิ่งที่ไม่น่าพอใจ ไม่น่ายินดี พินาศ อันตรธานไปเสีย หรือความทะยานอยากในความไม่อยากมี ไม่อยากเป็นในสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ไม่ชอบใจ หรืออยากไปเสียให้พ้น ให้ห่างไกลจากสิ่งที่ไม่ชอบใจทั้งหลาย ซึ่งเรียกว่า วิภวตัณหา

๒.๒ กำหนดรู้หรือมีปัญญาเห็นแจ้งว่า เหตุแห่งทุกข์เหล่านี้ ควรละเสีย เรียกว่า กิจจญาณ

๒.๓ กำหนดรู้ หรือมีปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้นว่า ได้ละเหตุแห่งทุกข์ เหล่านี้ได้แล้ว เรียกว่า กตญาณ

๓.๑ การกำหนดรู้หรือมีปัญญาเห็นแจ้งว่า สภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับนั้น มีได้เป็นได้จริงอย่างไร (ทุกขนิโรธอริยสัจ)

เรียกว่า สัจจญาณ กล่าวคือกำหนดรู้ว่า ทุกข์นั้นเกิดแต่เหตุอะไรบ้าง เมื่อดับที่เหตุ โดยการสละคืนตัณหา, โดยความปล่อย ความวางตัณหา, โดยความที่ไม่พัวพันอยู่ด้วยตัณหาทั้งหลายเหล่านั้น ทุกข์ก็ดับได้จริง

๓.๒ กำหนดรู้ หรือมีปัญญาเห็นแจ้งว่า สภาวะที่ทุกข์ดับโดยการดับที่เหตุนี้เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง เรียกว่า กิจจญาณ

๓.๓ กำหนดรู้ หรือมีปัญญาเห็นแจ้งว่า สภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับนี้ได้ทำให้แจ้งแล้ว เรียกว่า กตญาณ

๔.๑ กำหนดรู้ หรือมีปัญญาเห็นแจ้งว่า ที่สุด ๒ อย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค ได้แก่ความประพฤติปฏิบัติที่ประกอบด้วยกามสุข อันเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน และ อัตตกิลมถานุโยค ได้แก่ความประพฤติปฏิบัติอันเป็นการทรมานตนจนเกินส่วน เป็นไปในทางเร่งรัด รีบเร่งจนเกินพอดี ว่าไม่ใช่หนทางตรัสรู้ บรรพชิตไม่ควรเสพ และว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลาง ๘ ประการ เหล่านี้เป็นทางไปของพระอริยะ (อริยมรรค) เป็นทางพ้นทุกข์ (ทุกขนิโรธ-คามินีปฏิปทา) เป็นทางไปของผู้ที่จะบรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้อย่างแท้จริง เรียกว่า สัจจญาณ

อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ได้แก่

๑. สัมมาทิฏฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ คือญาณปรีชาที่รู้ชัดในอริยสัจธรรมทั้ง ๔ ว่า นี่ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ นี่ความดับโดยไม่เหลือแห่งทุกข์ นี่ปฏิปทาให้ถึงความดับทุกข์ นี้ชื่อว่า สัมมาทิฏฐิ

๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือความดำริจะออกจากกามารมณ์ ดำริในอันไม่พยาบาทเขา และดำริในอันไม่เบียดเบียนเขา นี้ชื่อว่าสัมมาสังกัปปะ

๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบข้อ ๓ นั้น คือ เว้นจากกล่าวคำเท็จ เว้นจากกล่าวคำส่อเสียด เว้นจากกล่าวคำหยาบ เว้นจากกล่าวคำเพ้อเจ้อโปรยประโยชน์เสีย นี้ชื่อว่าสัมมาวาจา

๔. สัมมากัมมันตะ การงานชอบ คือเว้นจากปาณาติบาต ทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วงไป เว้นจากอทินนาทาน การลือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ให้ และเว้นจากอพรหมจรรย์ นี้ชื่อว่าสัมมากัมมันตะ

๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ คือเว้นจากการเลี้ยงชีวิตในทางที่ผิด โดยอุบายทุจริตหลอกลวงบีบคั้นผู้อื่นเสีย สำเร็จการเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ นี้ชื่อว่าสัมมาอาชีวะ

๖. สัมมาวายามะ เพียรพยายามชอบ คือเพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรยังบุญกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพียรรักษาบุญกุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมหายไปเสีย นี้ชื่อว่าสัมมาวายามะ

๗. สัมมาสติ ระลึกชอบ คือระลึกในสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือมีสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ให้เห็นเป็นแต่สักว่ากาย เวทนา จิต และธรรม ส่วนหนึ่ง ๆ เท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ถอนเสียซึ่งอภิชฌาโทมนัสในโลก นี้ชื่อว่าสัมมาสติ

๘. สัมมาสมาธิ ตั้งจิตไว้ชอบ คือทำจิตให้สงบจากกามารมณ์และธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศล ด้วยการเจริญฌานทั้ง ๔ ให้เกิดมี ฌาน ๔ นั้น คือ ปฐมฌาน ความเพ่งที่ ๑ มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา ทุติยฌาน ความเพ่งที่ ๒ มีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข และเอกัคคตา ตติยฌาน ความเพ่งที่ ๓ มีองค์ ๒ คือ สุข และเอกัคคตา จตุตถฌาน ความเพ่งที่ ๔ มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา และเอกัคคตา นี้ชื่อว่าสัมมาสมาธิ รวมเป็นอริยมรรค ๘ ประการ

อริยมรรคทั้ง ๘ ประการนี้ ต่างเป็นปัจจัยอุดหนุนกันและกัน เมื่อบุคคลมีปัญญาเห็นชอบถูกต้องตามสภาวธรรมที่เป็นจริงอย่างไร ไม่เห็นวิปริตจากความเป็นจริงของธรรมอันเรียกว่า สัมมาทิฏฐิ แล้ว แต่นั้นจะดำริอะไร ย่อมเป็นไปในทางที่ดีที่ชอบ เป็น สัมมาสังกัปปะ เมื่อเห็นชอบดำริชอบแล้ว จะประพฤติหรือทำอะไร ๆ ย่อมดีย่อมชอบไปตามกัน เมื่อเป็นไปทางวาจา ก็เป็น สัมมาวาจา เมื่อเป็นทางกายก็เป็น สัมมากัมมันตะ ผู้ที่มีความเห็นชอบดำริชอบเป็นอันดี ทั้งมีความประพฤติเป็นไปทางวาจาทางกายเป็นสุจริต เช่นนั้นอันจะแสวงหาเครื่องเลี้ยงชีพในทางที่ผิดย่อมไม่มี ความเลี้ยงชีพของผู้นั้นจึงเป็น สัมมาอาชีวะ แต่นั้นจะปรารถนาความเพียรอันใด ย่อมเป็นไปในทางที่ชอบเป็นไปเพื่อละธรรมที่ควรละ เจริญธรรมที่ควรเจริญ เป็นสัมมาวายามะ เมื่อมีสัมมาวายามะแล้ว แต่นั้นอสัมโมหะความไม่หลงใหลมีสติสัมปชัญญะก็จะเกิดขึ้นเป็น สัมมาสติ เมื่อมีสัมมาสติแล้ว แต่นั้นใจก็

จะไม่พล่าน จิตก็จะเป็นฌานสมาธิ เป็นสัมมาสมาธิ มรรค ๘ ประการอุดหนุนกันและกันฉะนี้

มรรคทั้ง ๘ นี้ เมื่อพร้อมเพรียงกันเป็นเอกสมังคีรวมกันเข้าแล้ว ก็มีกำลังขจัดกิเลสอันเป็นข้าศึกให้อันตรธานไป คนละกิเลสสู้มรรคละไม่ได้ การพูดก็ดี การเขียนหนังสือก็ดี ก็ต้องเรียงเป็นลำดับไปว่า สัมมาทิฏฐิ จนสัมมาสมาธิ แต่เมื่อเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ อาจพร้อมกันได้ทั้ง ๘ ประการ อย่างดวงตาที่เห็นธรรมของพระสาวกว่า ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีอันเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งปวงนั้นก็มีอันดับไปเป็นธรรมดา ดังนี้ มรรคเป็นเอกสมังคี รวมกันแล้ว เพราะการเห็นเช่นนั้น ชื่อว่าเห็นถูก ไม่ผิดเป็น สัมมาทิฏฐิ ดำริเช่นนั้น ชื่อว่าดำริถูก ไม่ผิด เป็นสัมมาสังกัปปะ พูดเช่นนั้น ชื่อว่าพูดถูก ไม่ผิด เป็นสัมมาวาจา การงานของใจเช่นนั้นชื่อว่าถูก ไม่ผิด เป็นสัมมากัมมันตะ เป็นอยู่ด้วยความรู้สึกเช่นนั้นก็ชื่อว่าเป็นอยู่ถูก ไม่ผิด เป็นสัมมาอาชีวะ เพียรพยายามให้รู้เห็นเช่นนั้นก็ชื่อว่าเพียรพยายามถูก ไม่ผิด เป็นสัมมาวายามะ ระลึกเช่นนั้น ก็ชื่อว่าระลึกถูก ไม่ผิด เป็นสัมมาสติ จิตตั้งมั่นเช่นนั้นก็ชื่อว่าถูก ไม่ผิด เป็นสัมมาสมาธิ ดวงตาที่เห็นธรรมของพระสาวกว่า ยงฺกิญฺจิ สมุทย ธมฺมํ สพฺพนฺติ นิโรธธมฺมํ ดังนี้ ชื่อว่ามรรค ๘ ประการ เป็นเอกสมังคี รวมกันฉะนี้

มรรค ๘ ประการนี้ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ ๒ นี้เป็นปัญญา

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ ๓ นี้ เป็นศีล

สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ๓ นี้ เป็นสมาธิ

มรรค ๘ ประการ เมื่อย่นข้อปฏิบัติเป็น ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ฉะนี้

เมื่อจะยกยอดของอริยมรรคแสดงแล้ว ก็ได้แก่ความไม่ประมาท สมเด็จพระบรมโลกนาถก็ทรงแสดงไว้ว่า เยเกจิ กุสลา ธมฺมา บรรดากุศลธรรมทั้งหลายเหล่าใดเหล่าหนึ่ง สพฺเพ เต อปฺปมาท มูลกา กุศลธรรมทั้งหลายทั้งปวงนั้น มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมชุมชนอยู่ในความไม่ประมาท บัณฑิตกล่าวความไม่ประมาทว่า เป็นยอดของกุศลธรรมทั้งหลาย ดังนี้

๔.๒ กำหนดรู้ หรือ มีปัญญารู้แจ้งว่า ทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ (ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา) อันเป็นทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) หรือ อริยมรรค มีองค์ ๘ ประการนี้ เป็นทางที่ควรเจริญ เรียกว่า กิจจญาณ

๔.๓ กำหนดรู้ หรือ มีปัญญารู้แจ้งว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือ อริยมรรค มีองค์ ๘ ประการนี้ ได้เจริญแล้ว เรียกว่า กตญาณ

กล่าวโดยสรุป ในอริยสัจ มีปริวัฏ ๓ มีอาการ ๑๒

ปริวัฏ ๓ คือ สัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ

มีปัญญารู้แจ้งว่า นี้เป็นทุกข์จริง นี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์จริง นี้เป็นสภาวะที่ทุกข์ดับจริง และ นี้เป็นหนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์จริง เรียกว่า สัจจญาณ

มีปัญญารู้แจ้งเกิดขึ้นว่า ทุกข์ควรกำหนดรู้, เหตุแห่งทุกข์คือตัณหา ควรละ, สภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับนั้น ควรทำให้แจ้ง, และทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ (มรรค) นั้นควรให้เจริญ เรียกว่า กิจจญาณ

มีปัญญารู้แจ้งเกิดขึ้นว่า เราได้กำหนดรู้ทุกข์ตามที่เป็นจริงแล้ว, เราละเหตุแห่งทุกข์ คือตัณหาได้แล้ว, สภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับนั้นอีกเล่า เราก็ได้ทำให้แจ้งแล้ว และ หนทางปฏิบัติเพื่อความ พ้นทุกข์ เราก็ได้เจริญแล้ว เรียกว่า กตญาณ

การกำหนดรู้ หรือปัญญาอันเห็นแจ้งในพระอริยสัจทั้ง ๔ พร้อมด้วยปริวัฏ ๓ มีอาการ ๑๒ นี้เอง ที่จัดเป็น โลกุตตรปัญญา ซึ่งครอบคลุมวิปัสสนาปัญญาทั้งหลายที่ช่วยประหาณกิเลสเครื่องร้อยรัดทั้งหลายให้สามารถวิมุติหลุดพ้นจากทุกข์ ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงที่สุดของการปฏิบัติธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนา

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสรู้ในอริยสัจพร้อมด้วยปริวัฏ ๓ อาการ ๑๒ บริสุทธิ์หมดจด ไม่กำเริบ ดั่งนี้ จึงได้ทรงยืนยันพระองค์ว่าเป็น พระพุทธะผู้ตรัสรู้แล้ว ดังปรากฏในบาลี พระพุทธภาษิต (มหาวาร. สํ. ๑๙/๕๓๐/๑๖๗๐) ซึ่งแปลความว่า

"ภิกษุทั้งหลาย ! ตลอดกาลเพียงไร ที่ญาณทัสสนะ (เครื่องรู้เห็น) ตามเป็นจริงของเรา อันมีปริวัฏสาม มีอาการสิบสอง ในอริยสัจทั้งสี่ ยังไม่เป็นญาณทัสสนะที่บริสุทธิ์สะอาดด้วยดี ตลอดกาลเพียงนั้น เรายังไม่ปฏิญญาว่าเป็นผู้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ในโลกกับทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก หมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อใด ญาณทัสสนะตามเป็นจริงของเรา อันมีปริวัฏสาม มีอาการสิบสอง ในอริยสัจทั้งสี่ เป็นญาณทัสสนะที่บริสุทธิ์สะอาดด้วยดี, เมื่อนั้น เราก็ปฏิญญาว่าเป็นผู้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณในโลก กับทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก หมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาแลมนุษย์"

เจริญพร

ลำดับที่ ๒

วัตถุประสงค์หลักประการที่สอง ของการศึกษาและปฏิบัติธรรม ก็เพื่อกำจัดอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน หรือเพื่อกำจัดบาปอกุศลต่าง ๆ

ดังได้กล่าวมาแล้วในตอนที่ ๑ ว่า ความเข้าไปยึดถือในรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ซึ่งรวมเรียกว่า อุปาทานในขันธ์ ๕ นี้เป็นทุกข์ และว่า ความทะยานอยากทั้งหลาย อันมี กามตัณหา ได้แก่ความทะยานอยากในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส และในสิ่งสัมผัสทางกายก็ดี, ความทะยานอยากในความอยากมีโน่น เป็นนี่ หรือความปรารถนาให้สิ่งที่ได้มี ได้เป็น ที่ชอบใจนั้นดำรงคงทนอยู่ ซึ่งเรียกว่า ภวตัณหา ก็ดี, และความทะยานอยากไปเสียให้พ้น ให้ห่างไกลต่อสิ่งที่ไม่ชอบใจ หรือความปรารถนาที่จะให้สิ่งที่ไม่ชอบใจ ไม่พอใจนั้นพินาศ อันตรธานไป ซึ่งเรียกว่า วิภวตัณหา ก็ดี เหล่านี้เองที่เป็นเหตุแห่งทุกข์

และว่า การที่จะดับทุกข์ ก็ต้องดับที่เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ทั้งหลายเหล่านั้น ทุกข์จึงจะดับได้ตามส่วน ตามระดับคุณธรรมที่ปฏิบัติได้ ดังที่พระอัสสชิเถรเจ้าผู้อุปสมบทใหม่ ได้แสดงธรรมแก่อุปติสสมาณพ ว่า

เย ธมฺมา เหตุปฺปภวา เตสํ เหตุํ ตถาคโต
เตสญฺจ โย นิโรโธ จ เอวํ วาที มหาสมโณ

ซึ่งแปลความว่า ธรรมเหล่าใดมีเหตุเป็นแดนเกิด พระตถาคตเจ้าทรงแสดงเหตุเกิดและเหตุดับของธรรมเหล่านั้น (ว่าธรรมเหล่านั้นย่อมดับไปเพราะเหตุดับ) พระมหาสมณะมีปกติตรัสเช่นนี้ ดังนี้เป็นต้น

เหตุที่เกิดทุกข์ตามที่ปรากฏในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนั้น พระพุทธองค์ได้แสดงไว้เฉพาะ "ตัณหา" อันเป็นเหตุใกล้ "อุปาทาน" ในขันธ์ ๕ ซึ่งเป็นตัวทุกข์เท่านั้น

แต่ยังมี เหตุในเหตุ ต่อ ๆ ไปจนถึง ต้น ๆ เหตุ ตามสายปฏิจจสมุปบาทธรรม ที่พระพุทธองค์ได้แสดงไว้โดยละเอียด ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบด้วยอาสวักขยญาณก่อนจะได้ตรัสรู้ว่า

อวิชชา เป็นปัจจัยให้เกิด สังขาร, สังขาร เป็นปัจจัยให้เกิด วิญญาณ, วิญญาณ เป็นปัจจัยให้เกิด นามรูป, นามรูป เป็นปัจจัยให้เกิด สฬายตนะ, สฬายตนะ เป็นปัจจัยให้เกิด ผัสสะ, ผัสสะ เป็นปัจจัยให้เกิด เวทนา, เวทนา เป็นปัจจัยให้เกิด ตัณหา, ตัณหา เป็นปัจจัยให้เกิด อุปาทาน, อุปาทาน เป็นปัจจัยให้เกิด ภพ, ภพ เป็นปัจจัยให้เกิด ชาติ, ชาติ เป็นปัจจัยให้เกิด ชรา มรณะ โสกปริเทว ทุกข โทมนัส อุปายาส ฯลฯ

เมื่อพิจารณาโดยละเอียดขึ้นมาอีก ตามสายปฏิจจสมุปบาทธรรม แล้วจะเห็นว่า รากเง่าของตัณหา ก็คือ อวิชชา นั่นเอง

เพราะฉะนั้น การที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์ เพื่อให้ทุกข์ดับสนิท ก็จะต้องกำจัดอวิชชานั่นเอง

อวิชชา ที่ว่านี้คืออะไร ? อวิชชามีอยู่ ๘ ประการด้วยกัน ได้แก่

๑. ความไม่รู้จักทุกข์ตามที่เป็นจริง ทั้งที่ปกปิดและที่เปิดเผย (ทุกขอริยสัจ)
๒. ความไม่รู้จักเหตุที่แท้จริงของทุกข์ (ทุกขสมุทัยอริยสัจ)
๓. ความไม่รู้จักสภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับตามที่เป็นจริง (ทุกขนิโรธอริยสัจ)
๔. ความไม่รู้จักทางให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ตามที่เป็นจริง (ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ)
๕. ความไม่รู้จักอดีต เช่นไม่รู้ว่า ที่เราเกิดมานี้ เราเป็นใครมาจากไหน
๖. ความไม่รู้จักอนาคต เช่นไม่รู้ว่า ในอนาคตข้างหน้าเราจะเป็นอย่างไรต่อไป หรือเมื่อตายแล้ว เราจะไปไหน
๗. ความไม่รู้จักทั้งอดีตและทั้งอนาคต เช่นว่า การที่เราหรือสัตว์อื่นทั้งหลายได้เกิดมามีชีวิตอยู่อย่างนี้ เพราะเหตุหรือกรรมใด และก็การที่ตัวเราหรือผู้อื่นดำเนินชีวิตไปเช่นนี้จะได้รับผลในอนาคตอย่างไรต่อไป เป็นต้น

๘. ไม่รู้จักปฏิจจสมุปบาทธรรม คือไม่รู้จักกำหนดสภาวะนั้น ๆ โดยความเป็นเหตุและผลที่เกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน ดุจลูกโซ่ที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

ทั้งอวิชชา ตัณหา และ อุปาทาน อันเป็นต้นเหตุ กลางเหตุ และปลายเหตุแห่งทุกข์ตามสายปฏิจจสมุปบาทธรรมนี้ **จัดเป็นยอดหรือหัวใจของธรรมฝ่ายอกุศลทั้งสิ้น** ซึ่งถ้าหากจะกระจายธรรมฝ่ายอกุศลออกไป ให้เห็นเหตุแห่งทุกข์ในหลาย ๆ รูปแบบแล้ว ยังมีชื่อเรียกต่าง ๆ กันดังต่อไปนี้ (ในพระอภิธรรมมัตถสังคหะแสดงอกุศลไว้ ๙ กอง)

๑. อาสวะ เป็นธรรมที่เป็นเครื่องหมักดอง อกุศลมี ๔ อย่าง คือ

กามาสวะ ความยินดีใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

ภวาสวะ ความยินดีในภพภูมิต่าง ๆ

ทิฏฐาสวะ ความยินดีตามความเห็นผิด

อวิชชาสวะ ความยินดีในความไม่รู้ตามความเป็นจริง

๒. โอฆะ เป็นธรรมอันเปรียบเสมือนห้วงน้ำ อันยังสัตว์ทั้งหลายให้จมอยู่ในสังสารวัฏ ได้แก่

กาโมฆะ ความยินดีใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

ภโวฆะ ความยินดีในอัตภาพและภพต่าง ๆ

ทิฏโฐฆะ ความยินดีในความเห็นผิด

อวิชโชฆะ ความยินดีในความไม่รู้ตามความเป็นจริง

๓. โยคะ เป็นธรรมที่เป็นเครื่องประกอบสัตว์กับภพภูมิต่าง ๆ มี ๔ อย่าง คือ

กามโยคะ คือความยินดีในกามคุณอารมณ์ทั้ง ๕

ภวโยคะ คือความยินดีในภพภูมิต่าง ๆ

ทิฏฐิโยคะ คือความยินดีในความเห็นผิด

อวิชชาโยคะ คือความยินดีในความไม่รู้ตามความเป็นจริง

๔. คันถะ เป็นธรรมที่เป็นเครื่องผูกสัตว์ไว้ไม่ให้หลุดรอดพ้นไปจากโลกได้ มี ๔ อย่าง คือ

อภิชฌากายคันถะ ได้แก่ ความโลภทั้งหลาย

พยาปาทกายคันถะ ได้แก่ ความโกรธทั้งหลาย

สีลพัตปรามาสกายคันถะ ได้แก่ ลูบคลำข้อปฏิบัติที่ผิด

อิทังสัจจาภินิเวสกายคันถะ ได้แก่ ยึดความเห็นผิดอย่างเหนียวแน่น

๕. อุปาทาน เป็นธรรมที่เป็นเครื่องยึดถือให้ผูกพันอยู่กับความเป็นไปในโลกมี ๔ อย่าง คือ

กามุปาทาน ได้แก่ ความยึดถือติดอยู่กับกามคุณอารมณ์

ทิฏฐุปาทาน ได้แก่ ยึดมั่นอยู่ในความเห็นผิด

อัตวาทุปาทาน ได้แก่ ยึดความเห็นว่ามีตัวตน

สีลพัตตุปาทาน ได้แก่ ถือการปฏิบัติที่ผิด เพราะไม่รู้ข้อปฏิบัติอันไหนถูกต้อง

๖. นิวรณ์ เป็นธรรมที่เป็นเครื่องกั้นความดี มี ๖ อย่าง คือ

กามฉันทนิวรณ์ ได้แก่ ความยินดีติดใจในกามคุณอารมณ์

พยาปาทนิวรณ์ ได้แก่ ความไม่พอใจในอารมณ์ต่าง ๆ

ถีนมิทธนิวรณ์ ได้แก่ ความที่จิตหดหู่ท้อถอยจากอารมณ์ต่าง ๆ

อุทธัจจะกุกกุจจะนิวรณ์ ได้แก่ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจในอารมณ์ต่าง ๆ

วิจิกิจฉานิวรณ์ ได้แก่ ความสงสัยลังเลใจ

อวิชชานิวรณ์ ได้แก่ ความไม่รู้สัจธรรม

๗. อนุสัย เป็นธรรมที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดาน มี ๗ อย่าง คือ

กามราคานุสัย ได้แก่ ความยินดีในกามคุณอารมณ์

ทิฏฐานุสัย ได้แก่ ความเห็นผิด

ปฏิฆานุสัย ได้แก่ ความไม่พอใจในอารมณ์ต่าง ๆ

ภวราคานุสัย ได้แก่ ความยินดีในความเป็นอยู่แห่งภพ

มานานุสัย ได้แก่ ความอวดดีอถือดีไม่ยอมลงใคร

วิจิกิจฉานุสัย ได้แก่ ความลังเลสงสัยในสภาวธรรม

อวิชชานุสัย ได้แก่ ความไม่รู้สัจธรรม

๘. สัญโญชน์ เป็นธรรมที่เป็นเครื่องร้อยรัดสัตว์ทั้งหลายไว้ในสังสารวัฏ ๑๐ อย่าง คือ

กามราคสัญโญชน์ ได้แก่ ความยินดีในกามคุณอารมณ์

ภวราคสัญโญชน์ ได้แก่ ความยินดีในความเป็นอยู่แห่งภพ

มานสัญโญชน์ ได้แก่ ความอวดดีอถือดีไม่ยอมลงใคร

ทิฏฐิสัญโญชน์ ได้แก่ ความเห็นผิด

วิจิกิจฉาสัญโญชน์ ได้แก่ ความลังเลสงสัยในคุณธรรม

สีลพัตปรามาสสัญโญชน์ ได้แก่ ถือปฏิบัติที่ผิด

อิสสาสัญโญชน์ ได้แก่ ความไม่อยากให้คนอื่นดีกว่าตน

มัจฉริยสัญโญชน์ ได้แก่ ความหวงแหนในสมบัติของตน

ปฏิฆสัญโญชน์ ได้แก่ ความไม่ชอบในอารมณ์ต่าง ๆ

อวิชชาสัญโญชน์ ได้แก่ ความไม่รู้สัจธรรม

๙. กิเลส เป็นธรรมที่เป็นเครื่องเศร้าหมอง มี ๑๐ อย่าง คือ

โลภกิเลส ได้แก่ ความโลภ

โทสกิเลส ได้แก่ ความโกรธ

โมหกิเลส ได้แก่ ความหลง

มานกิเลส ได้แก่ ความถือตน

ทิฏฐิกิเลส ได้แก่ ความเห็นผิด

วิจิกิจฉากิเลส ได้แก่ ความลังเลสงสัย

ถีนกิเลส ได้แก่ ความท้อถอย

อุทธัจกิเลส ได้แก่ ความฟุ้งซ่าน

อหิริกกิเลส ได้แก่ ความไม่ละอายต่อบาปทุจริต

อโนตตัปกิเลส ได้แก่ ความไม่กลัวต่อบาปทุจริต

อนึ่ง ในบางแห่งก็ได้แสดงกิเลสไว้ ๑๖ ประเภท ดังต่อไปนี้

๑. อภิชฌา–โลภะ ได้แก่ ความเพ่งเล็ง ละโมบ อยากได้ของเขา, ความทะยานอยากหรือความมักใหญ่ใฝ่สูงโดยไม่มีขอบเขต

๒. โทสะ ได้แก่ ความโกรธอย่างรุนแรง ความคิดประทุษร้ายเขา

๓. โกธะ ได้แก่ ความโกรธอย่างเบาบาง

๔. อุปนาทะ ได้แก่ ความผูกเวรหรือพยาบาท ผูกโกรธหรือผูกใจเจ็บแค้น

๕. มักขะ ได้แก่ การลบหลู่คุณท่าน ความอกตัญญู ลบหลู่บุญคุณผู้เคยมีอุปการคุณแก่ตน

๖. ปลาสะ ได้แก่ การยกตนข่มท่านหรือข่มผู้อื่น

๗. อิสสา ได้แก่ ความริษยาเขา เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี ย่อมแสดงความไม่พอใจ หรือแกล้งให้ร้ายป้ายสี ทำลายเกียรติคุณความดีของผู้อื่นโดยมิชอบ

๘. มัจฉริยะ ได้แก่ ความตระหนี่เหนียวแน่น กีดกั้นวิชาความรู้ที่อยู่อาศัย เห็นแก่ตนเอง ไม่ยอมบริจาคทรัพย์สินให้แก่สังคมหรือผู้ใด

๙. มายา ได้แก่ ความปกปิดความชั่วที่ตัวทำไว้ มีนิสัยเป็นคนมีเล่ห์เหลี่ยม ตลบตะแลง ไม่น่าคบค้าสมาคมด้วย ไม่น่าไว้วางใจ

๑๐. สาเถยยะ ได้แก่ ความโอ้อวดตัวให้ยิ่งใหญ่กว่าคุณที่ตนมีอยู่ ชอบกล่าวเกินความจริง หรือยกย่องตนเองจนเชื่อถือไม่ได้

๑๑. ถัมภะ ได้แก่ ความแข็งกระด้างดื้อดึงเมื่อเขาสั่งสอนว่ากล่าวโดยชอบ เป็นคนหัวดื้อหัวรั้นไม่ยอมฟังเสียงหรือเหตุผลโดยชอบจากผู้อื่น ถือเอาแต่ความเห็นของตนเป็นใหญ่

๑๒. สารัมภะ ได้แก่ การเป็นผู้มีนิสัยแข่งดีแข่งเด่นผู้อื่นในทางทำลาย

๑๓. มานะ ได้แก่ ความถือเขา ถือเรา ถือตัว ถือตน ความเย่อหยิ่งจองหองอวดดี ซึ่งมีอยู่ ๙ ประการด้วยกัน คือ

ดีกว่าเขา แล้วสำคัญตนว่าดีกว่าเขา จึงถือตัวและดูถูกผู้อื่น

ดีกว่าเขา แล้วสำคัญตนว่าเสมอกับเขา จึงวางตนไม่เหมาะสมกับกาลเทศะ หรือสภาวะแวดล้อมในสังคม

ดีกว่าเขา แล้วสำคัญตนว่าต่ำกว่าเขา จึงเกิดความหวั่นไหว ไม่องอาจแกล้วกล้าในการเข้าสังคม จึงหลบลี้หนีหน้าจากสังคม

เสมอกับเขา แล้วสำคัญตนว่าดีกว่าเขา ทำให้เกิดการยกตนข่มท่าน หรือตีตนเสมอผู้ใหญ่

เสมอกับเขา แล้วสำคัญตนว่าเสมอกับเขา ทำให้เกิดทิฐิมานะไม่ยอมราข้อให้แก่กัน เพราะความเท่าเทียมกันจึงไม่ยอมลดราวาศอกให้แก่กัน

เสมอกับเขา แล้วสำคัญตนว่าต่ำกว่าเขา ทำให้ไม่รู้จักวางตนให้เหมาะสม ทำให้ผู้อื่นขาดความเคารพยำเกรง เป็นเหตุให้เสื่อมเสียบุคลิกภาพของตนไป

เลวกว่าเขา แล้วสำคัญตนว่าดีกว่าเขา ทำให้เกิดความรู้สึกลบหลู่ดูหมิ่นผู้ที่สูงกว่าตนหรือยกตนข่มท่าน หรือตีตนเสมอท่าน

เลวกว่าเขา แล้วสำคัญว่าเสมอกับเขา เป็นการยกตนเสมอท่านไม่รู้จักที่ต่ำที่สูง เป็นบุคคลไม่รู้จักเจียมตน

เลวกว่าเขา แล้วสำคัญตนว่าเลวกว่าเขา ทำให้ไม่มีความอุตสาหะพากเพียรที่จะยกฐานะตนให้ดีขึ้น กลายเป็นคนอ่อนแอทอดอาลัยตายอยากในชีวิตตน ไม่คิดหาช่องทางยกฐานะ หรือแสวงหาความรู้ใส่ตนด้วยเกิดความมานะเห็นผิดคิดว่าตนเลวกว่าคนอื่นแล้วก็เลยไม่จำต้องทำตนให้ดีขึ้น

๑๔. อติมานะ ได้แก่ เป็นผู้มีนิสัยดูถูกดูแคลนหรือล่วงเกินผู้อื่น

๑๕. มทะ ได้แก่ ความมีนิสัยมัวเมา หลงใหลในสิ่งหนึ่งสิ่งใดจนเกินวิสัยปกติธรรมดาของบุคคล

อย่างเช่น ความมัวเมาหลงใหลในกายตนเองหรือผู้อื่น ซึ่งมีแต่ชำรุดทรุดโทรมอยู่ด้วยชราอยู่ทุกวี่ทุกวัน

๑๖. ปมาทะ ได้แก่ ความขาดสติยับยั้งชั่งใจ พิจารณาผลได้ผลเสีย หรือความประมาทเลินเล่อ

อกุศลทั้งหลายเหล่านี้ ถ้าจะดูที่การกระทำด้วยกาย (กายกรรม), ด้วยวาจา (วจีกรรม) และ/หรือ ด้วยใจ (มโนกรรม) โดยมีเจตนาหรือความตั้งใจที่ไม่ดี ที่เป็นบาปอกุศล เป็นเครื่องกระตุ้นให้การกระทำนั้นสำเร็จแล้วเรียกว่า อกุศลกรรมบถ ๑๐ หรือทุจริต ๑๐ ดังต่อไปนี้

อกุศลกายกรรม ๓ คือ

๑. ปาณาติบาต = การฆ่าสัตว์

๒. อทินนาทาน = การลักทรัพย์

๓. กาเมสุมิจฉาจาร = การล่วงประเวณี

อกุศลวจีกรรม ๔ คือ

๔. มุสาวาท = การพูดปด

๕. ปิสุณวาจา = การพูดส่อเสียด (การพูดจายุแยกให้แตกความสามัคคี)

๖. ผรุสวาจา = การพูดคำหยาบ

๗. สัมผัปปลาป = การพูดเพ้อเจ้อไร้สาระ

อกุศลมโนกรรม ๓ คือ

๘. อภิชฌา = เพ่งเล็งอยากได้ของเขา

๙. พยาบาท = คิดปองร้าย

๑๐. มิจฉาทิฏฐิ = มีความเห็นผิด

อกุศลกรรมบถ ๑๐ หรือทุจริต ๑๐ นี้ หากจะนับโดยพิสดาร โดยอาศัยเจตนาเป็นเครื่องวินิจฉัย ๓ ประการดังต่อไปนี้แล้ว ก็จัดเป็นทุจริต ๓๐ คือ

๑. ปุพฺพเจตนา ได้แก่ เจตนาที่เกิดก่อนกระทำ

๒. มุญฺจเจตนา ได้แก่ เจตนาในขณะกระทำ

๓. อปรเจตนา ได้แก่ เจตนาที่เกิดเมื่อได้กระทำแล้ว

ฉะนั้น ทุจริต ๑๐ คูณด้วยเจตนา ๓ จึงเป็น ทุจริต ๓๐ ประการ ฉะนี้

หรือถ้าจะนับโดยนัยพิสดาร โดยการพิจารณาลักษณะการกระทำ ๔ ประเภท ดังต่อไปนี้ ก็นับได้รวม ๔๐ (เรียกว่า ทุจริต ๔๐) คือ

๑. สาหัตถิก ได้แก่ ทำด้วยตนเอง

๒. อาณัตติก ได้แก่ ใช้ให้ผู้อื่นกระทำ

๓. วัณณภาสน ได้แก่ กล่าวแสดงประโยชน์ของการกระทำ

๔. สมบุญญา ได้แก่ มีความพอใจในการกระทำนั้น

ฉะนั้น ทุจริต ๑๐ คูณด้วยประเภททั้ง ๔ จึงเป็นทุจริต ๔๐

อวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน หรือบาปอกุศลทั้งหลายเหล่านี้เอง ที่เมื่อสัตว์ประกอบกรรมขึ้นด้วยกาย วาจา หรือใจ โดยมีเจตนา หรือความตั้งใจอันประกอบด้วยบาปอกุศลเหล่านี้เป็นเครื่องกระตุ้นให้สำเร็จลงแล้ว ย่อมได้รับผลเป็นความทุกข์เดือดเนื้อร้อนใจ เป็นต้นว่า

สมัยใดที่ มนุษย์มีสันดานมากด้วยความโลภ สมัยนั้นย่อมเกิดทุพฺพิกฺขนฺตราย คือ อันตรายที่เกิดจากความแร้นแค้น ข้าวยาก-หมากแพง เป็นเหตุให้ความหิวโหยอดอยากเข้าครอบงำ จนพากันล้มตายลงเป็นอันมาก สรรพทุกข์ต่าง ๆ จะปรากฏแก่มหาชนอย่างหาประมาณมิได้ นี้เป็นผลปัจจุบันที่เกิดจากอำนาจของโลภมูลจิต แต่สำหรับ ผลที่จะเกิดจากโลภะในอนาคต นั้น มีพระบาลีแสดงไว้ว่า

เยภุยฺยเยน หิ สตฺตา ตณฺหาย เปตวิสยํ อุปฺปชฺชนฺติ ฯ

แปลความว่า สัตว์ทั้งหลายโดยมาก ย่อมไปเกิดเป็นเปรตบ้าง เป็นอสุรกายบ้าง ตามอำนาจแห่งโลภะ อันมีความอยากได้เป็นมูลฐาน

สมัยใดที่ มนุษย์มีสันดานมากไปด้วยโทสะ สมัยนั้นย่อมเกิด

สตฺถนฺตราย คือ อันตรายที่เกิดจากศัสตราวุธต่าง ๆ เป็นเหตุให้ทำสงครามฆ่าฟันกันตาย สรรพภัยต่าง ๆ จะปรากฏแก่ประชาชนอย่างน่าหวาดกลัวทั่ว ๆ ไป

สำหรับผลแห่งโทสะในอนาคต คือภพหน้า ชาติหน้า ย่อมจะผลักส่งไปให้เกิดเป็นสัตว์นรก ในนิรยภูมิ ดังพระบาลีที่ได้แสดงไว้ว่า

โทเสน หิ จณฺฑชาตตาย โทสสทิสํ นิรยํ อุปฺปชฺชนฺติ ฯ

แปลความว่า สัตว์ทั้งหลายย่อมไปเกิดในนรกเป็นส่วนมากด้วยอำนาจแห่งโทสะ อันเป็นที่ทรมานสัตว์ให้เร่าร้อน เช่นเดียวกับสภาวะของโทสะที่ทรมานตนเองให้เร่าร้อนอยู่เสมอ

ถ้าสมัยใด มนุษย์มีสันดานมากไปด้วยโมหะ สมัยนั้นย่อมเกิดโรคนฺตราย คืออันตรายที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน เป็นเหตุให้เกิดโรคระบาดล้มตายกันเป็นอันมาก สรรพโรคจะปรากฏคร่าชีวิตประชาชนทั้งหลายให้สิ้นไป

สำหรับ ผลของโมหะ ที่จะเกิดในอนาคตนั้น ย่อมผลักส่งให้เกิดในเดรัจฉานภูมิ ดังมีพระบาลีแสดงไว้ว่า

โมเหน หิ นิจฺจสมฺมุฬฺหํ ติรจฺฉานโยนิยํ อุปฺปชฺชนฺติ ฯ

แปลความว่า สัตว์ทั้งหลายย่อมไปเกิดเป็นเดรัจฉาน ด้วยอำนาจแห่งโมหะ เพราะเป็นสภาพที่ยังสัตว์ ให้ลุ่มหลงงมงายอยู่เสมอ

โดยเหตุนี้ จึงควรที่ผู้ศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรม จะได้พากเพียรระวังบาปอกุศลทั้งหลายเหล่านี้ มิให้เกิดขึ้นในสันดาน และเพียรกำจัดหรือละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นไป

เพราะบาปอกุศลนั้น เมื่อล่วงกรรมบถแล้ว การกระทำนั้นย่อมสำเร็จเป็นชนกกรรม ซึ่งสามารถนำให้เกิดในอบายภูมิได้ และถ้าแม้การกระทำนั้นไม่ล่วงถึงอกุศลกรรมบถ ซึ่งอาจให้ผลปฏิสนธิในอบายภูมิหรือไม่ก็ตาม แต่ก็อาจให้ผลในปวัตติกาล คือ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของผู้นั้นต้องประสบกับความลำบากต่าง ๆ ได้เป็นต้นว่า

ผลของอกุศลกรรมบถ ๑๐ ย่อมส่งผลให้ได้รับทั้งในปฏิสนธิกาลและปวัตติกาล

ก. การส่งผลในปฏิสนธิกาล ย่อมให้ปฏิสนธิวิญญาณด้วยอุเบกขาสันตีรณอกุศลวิบาก และปฏิสนธิกรรมชรูปในอบายภูมิ ๔ ภูมิใดภูมิหนึ่งตามควรแก่อกุศลกรรมบถนั้นคือ ให้บังเกิดเป็นสัตว์นรก, เปรต, อสุรกาย, ดิรัจฉาน ในนิรยภูมิ, เปตติภูมิ, อสุรกาย และดิรัจฉานภูมิ

ข. การส่งผลในปวัตติกาล

อกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการนี้ ถ้าไม่มีโอกาสให้ผลในปฏิสนธิกาลแล้ว ย่อมมีโอกาสให้ผลในปวัตติกาลได้ดังนี้ คือ

ข. ๑ ผลของปาณาติบาต มี ๙ ประการ คือ

๑. ทุพพลภาพ

๒. รูปไม่งาม

๓. กำลังกายอ่อนแอ

๔. กำลังกายเฉื่อยชา กำลังปัญญาไม่ว่องไว

๕. เป็นคนขลาดหวาดกลัว

๖. ฆ่าตนเอง หรือถูกฆ่า

๗. โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน

๘. ความพินาศของบริวาร

๙. อายุสั้น

ข. ๒ ผลของอทินนาทาน มี ๖ ประการ คือ

๑. ด้อยทรัพย์

๒. ยากจน

๓. อดอยาก

๔. ไม่ได้สิ่งที่ตนปรารถนา

๕. พินาศในการค้า

๖. พินาศเพราะภัยพิบัติ, มีอัคคีภัย, อุทกภัย, ราชภัย, โจรภัย เป็นต้น

ข. ๓ ผลของกาเมสุมิจฉาจาร มี ๑๑ ประการคือ

๑. มีผู้เกลียดชังมาก

๒. มีผู้ปองร้ายมาก

๓. ขัดสนทรัพย์

๔. อดอยาก ยากจน

๕. เกิดเป็นหญิง

๖. เป็นกะเทย

๗. เป็นชายในตระกูลต่ำ

๘. ได้รับความอับอายเป็นอาจิณ

๙. ร่างกายไม่สมประกอบ

๑๐. มากด้วยความวิตกกังวล

๑๑. พลัดพรากจากผู้ที่ตนรัก

ข. ๔ ผลของมุสาวาท มี ๘ ประการ คือ

๑. พูดไม่ชัด

๒. ฟันไม่เรียบ

๓. ปากมีกลิ่นเหม็นมาก

๔. ไอตัวร้อนจัด

๕. ตาไม่อยู่ในระดับปกติ

๖. กล่าววาจาด้วยปลายลิ้นและปลายปาก

๗. ท่าทางไม่สง่าผ่าเผย

๘. จิตใจเรรวนคล้ายคนวิกลจริต

ข. ๕ ผลของปิสุณวาจา มี ๔ ประการ คือ

๑. ตำหนิตนเอง

๒. มักถูกกล่าวหาโดยไม่เป็นจริง

๓. ถูกบัณฑิตติเตียนเสมอ

๔. แตกกับมิตรสหาย

ข. ๖ ผลของผรุสวาจา มี ๔ ประการ คือ

๑. พินาศในทรัพย์

๒. ได้ยินเสียงก็เกิดไม่พอใจ

๓. มีกายวาจาหยาบ

๔. ตายด้วยอาการหลงใหล

ข. ๗ ผลของสัมผัปปลาปะ มี ๔ ประการ คือ

๑. เป็นอธรรมวาทบุคคล

๒. ไม่มีผู้เลื่อมใสในคำพูดของตน

๓. ไม่มีอำนาจ

๔. วิกลจริต

ข. ๘ ผลของอภิชฌา มี ๔ ประการ คือ

๑. เสื่อมในทรัพย์และคุณความดี

๒. ปฏิสนธิในตระกูลต่ำ

๓. มักได้รับคำติเตียน

๔. ขัดสนในลาภสักการะ

ข. ๙ ผลของพยาบาท มี ๔ ประการ คือ

๑. มีรูปกายทราม

๒. มีโรคภัยเบียดเบียน

๓. อายุสั้น

๔. ตายด้วยถูกประหาร

ข. ๑๐ ผลของมิจฉาทิฏฐิ มี ๔ ประการ คือ

๑. ห่างไกลต่อรัศมีแห่งพระธรรม

๒. มีปัญญาทราม

๓. ปฏิสนธิในพวกคนป่าที่ไม่รู้อะไร

๔. เป็นผู้มีฐานะต่ำไม่ทัดเทียมผู้อื่น

อนึ่ง ในพระอภิธรรมยังได้แบ่งกิเลสหรือบาปอกุศล คือ ธรรมที่เศร้าหมองเร่าร้อนไว้เป็นสามชั้น และ ได้แสดงลักษณะของการประหาณกิเลสหรือบาปอกุศลเหล่านี้ออกเป็น ๓ ระดับ ดังต่อไปนี้

ก. วีติกมกิเลส หมายถึงกิเลสอย่างหยาบที่สามารถก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวออกมาทางกายทวารหรือวจีทวารได้ กิเลสชนิดนี้ประหาณได้ด้วยศีล เป็นการสงบระงับชั่วครั้งชั่วคราว ขณะที่ยังมีการรักษาศีลอยู่ การประหาณกิเลสได้ชั่วขณะนี้เรียกว่า "ตทังคปหาน"

ข. ปริยุฏฐานกิเลส หมายถึงกิเลสอย่างกลางที่เกิดอยู่ภายในมโนทวาร ไม่ถึงกับแสดงล่วงออกมาทางกายทวารหรือวจีทวาร กิเลส

ชนิดนี้ประหาณได้ด้วยสมาธิคือฌาน ย่อมดับไว้หรือระงับไว้ได้ตามอำนาจของฌาน ได้นานตราบเท่าที่ฌานยังไม่เสื่อม เรียกว่า "วิกขัมภนปหาน"

ค. อนุสัยกิเลส หมายถึงกิเลสอย่างละเอียดที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดาน อันไม่มีใครอื่นสามารถจะรู้ได้ นอกจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า กิเลสชนิดนี้ต้องประหาณด้วยปัญญา คือมรรคจิต และมรรคจิตนี้เองที่สามารถประหาณกิเลสได้หมดสิ้นสูญเชื้อไม่กลับมีขึ้นมาใหม่อีก เรียกการประหาณนี้ว่า "สมุจเฉทปหาน"

สรุปความว่า

วีติกมกิเลส ต้องประหาณด้วยมหากุศลจิตที่เกี่ยวกับศีล เป็นตทังคปหาน

ปริยุฏฐานกิเลส ต้องประหาณด้วยมหัคตจิต เป็น วิกขัมภนปหาน

อนุสัยกิเลส ต้องประหาณด้วยมรรคจิต เป็น สมุจเฉทปหาน

และพึงสังเกตอีกว่า กิเลสอันเป็นที่ยังจิตให้เศร้าหมองเร่าร้อนนี้ ย่อมเกิดพร้อมและประกอบด้วยอกุศลจิตเท่านั้น ฉะนั้นการประหาณกิเลสก็เท่ากับประหาณอกุศลจิตนั่นเอง

ลำดับที่ ๓

วัตถุประสงค์หลักประการที่สาม ของการศึกษาและปฏิบัติธรรม ก็เพื่อความพ้นทุกข์ มีมรรค ผล นิพพานเป็นที่สุด

การศึกษาพระปริยัติสัทธรรม และ การปฏิบัติพระสัทธรรม ก็มีจุดมุ่งหมายสำคัญอยู่ที่ความพ้นทุกข์ กล่าวคือ

เมื่อได้กำหนดรู้ว่านี้เป็นทุกข์จริง ควรกำหนดรู้, นี้เป็นเหตุแห่งทุกข์จริง ควรละ, นี้เป็นสภาวะที่ทุกข์ดับได้จริง ควรทำให้แจ้ง, นี้เป็นทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ได้จริง ควรเจริญ, และเมื่อได้ศึกษาและปฏิบัติพระสัทธรรมจนสามารถกำหนดรู้ทุกข์ได้ตามที่เป็นจริง ละเหตุแห่งทุกข์ได้แล้ว สภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับก็ได้ทำให้แจ้งแล้ว และหนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ก็ได้เจริญแล้ว ย่อมสามารถล่วงพ้นจากความทุกข์ อันเป็นผลของการศึกษาและปฏิบัติธรรม (พระปฏิเวธสัทธรรม) ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ (ที่สามารถประหาณกิเลสหรือบาปอกุศลได้)

อย่างน้อยที่สุด ในระหว่างที่ศึกษาและปฏิบัติพระสัทธรรม โดยมีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ สมาทานศีลอย่างน้อยศีลห้า (เบญจศีล)

ได้บริสุทธิ์สมบูรณ์จนเป็นปกติแล้ว ย่อมเป็นผู้มีคติแน่นอนเหมือนพระโสดาบัน คือไม่ต้องเกิดในทุคติภูมิ อันมีเปรต สัตว์นรก อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน อย่างใดอย่างหนึ่ง และถ้าสามารถเจริญภาวนา (สมถวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อเจริญสมาธิและปัญญาอันเห็นแจ้งในสัจธรรม) ถึงซึ่งความเป็นยอด อันเป็นอนันตรปัจจัย คือปัจจัยที่ไม่มีสิ่งอื่นคั่นแห่งโสดาปัตติมรรค ย่อมนับว่าผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรมผู้นั้นครอบงำโคตร คือครอบงำภูมิแห่งปุถุชน ล่วงเสียซึ่งความนับว่าเป็นปุถุชน ย่างเข้าสู่ความเป็นอริยะ เรียกว่าโคตรภูบุคคล

เมื่อย่างเข้าสู่ความเป็นอริยะ คือเป็นโคตรภูบุคคลแล้ว ยิ่งศึกษาและปฏิบัติพระสัทธรรมสูงขึ้นไป จากอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา, ปฐมมรรค มรรคจิต มรรคปัญญา ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ก็ย่อมจะสามารถประหาณกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นแดนเกษม ที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวง เป็นพระอริยบุคคลชั้นต่าง ๆ ตามระดับคุณธรรมที่ปฏิบัติได้ ดังต่อไปนี้ (คำแปลจากบาลี พระพุทธภาษิต ติก. อํ. ๒๑/๒๙๗, ๓๐๐/๕๒๖–๕๒๗; ๒๐/๒๙๘/๒๕๖; ๒๐/๓๐๐/๕๒๗)

๑. พระโสดาบัน

ก. คุณธรรมของพระโสดาบัน

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล ทำพอประมาณในสมาธิ ทำพอประมาณในปัญญา เธอยังล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง และต้องออกจากอาบัติเล็กน้อยเหล่านั้นบ้าง ข้อนั้นเพราะเหตุไรเล่า ? ข้อนั้นเพราะเหตุว่า ไม่มีผู้รู้ใด ๆ กล่าวความอาภัพต่อการบรรลุโลกุตตรธรรม จักเกิดขึ้นเพราะเหตุสักว่า การล่วงสิกขาบทเล็กน้อยและการต้องออกจากอาบัติเล็กน้อยเหล่านี้ อนึ่ง สิกขาบทเหล่าใดที่เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ที่เหมาะสมแก่พรหมจรรย์ เธอเป็นผู้มีศีลยั่งยืน มีศีลมั่นคง ในสิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ภิกษุนั้นเพราะความสิ้นไปรอบแห่งสัญโญชน์ ๓* เป็นโสดาบัน (ผู้ถึงกระแสแห่งนิพพาน) เป็นผู้มีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา ผู้เที่ยงแท้ต่อการตรัสรู้ข้างหน้า

จิตที่ประกอบกับองค์มรรค ๘ ซึ่งเป็นผู้เข้าถึงอริยมรรคที่มีสภาพเหมือนกระแสน้ำเป็นครั้งแรกด้วย เป็นทางที่ควรแสวงด้วย จึงชื่อว่าโสดาปัตติมรรค หรืออีกนัยหนึ่ง จิตที่ประกอบกับองค์มรรค ๘ ซึ่ง

*สัญโญชน์ ๓ คือ **สักกายทิฏฐิ** การเข้าใจผิดในนามรูปจากที่เป็นจริง ๑ **วิจิกิจฉา** การลังเลต่อการพ้นทุกข์ตามแบบของพระพุทธเจ้า ๑ **สีลพัตปรามาส** การถือศีลและวัตรที่ถูกลูบคลำด้วยตัณหาและทิฐิ คือความปรารถนาผิดทาง โง่เขลา และถือรั้น ๑

เป็นผู้เข้าถึงอริยมรรคที่มีสภาพเหมือนกระแสน้ำเป็นครั้งแรกด้วย เป็นผู้ประหาณกิเลสและเป็นผู้เข้าถึงพระนิพพานด้วย ชื่อว่า "โสดาปัตติมรรคจิต"

เมื่อโสดาปัตติมรรคจิตเกิดขึ้น ย่อมสำเร็จกิจดังนี้คือ

๑. โสดาปัตติมรรคจิตเกิดขึ้นแก่บุคคลใด บุคคลนั้นชื่อว่าโสดาปัตติมรรคบุคคล

๒. โสดาปัตติมรรคจิต ทำให้พ้นจากกามโลกในส่วนที่เป็นอบายภูมิ ๔ คือ นรก เปรต อสุรกาย และเดรัจฉาน

๓. โสดาปัตติมรรคจิต เกิดขึ้นพร้อมกับการประหาณกิเลส ทำลายอกุศลจิต ๔ ดวง ไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไปคือ โลภจิตที่มีทิฏฐิสัมปยุต ๔ ดวง และโมหจิตที่มีวิจิกิจฉาสัมปยุต ๑ ดวง และนอกจากนั้นยังทำกิเลสที่ประกอบในทิฏฐิคตวิปปยุตจิต ๔ ดวง และโทสจิต ๒ ดวง เบาบางลงจนไม่อาจนำไปสู่อบายภูมิได้

เมื่อโสดาปัตติมรรคจิตเกิดขึ้นประหาณอนุสัยกิเลสและดับไปทันใดนั้นโสดาปัตติผลจิตก็จะเกิดขึ้นเสวยผลที่เป็นสันติสุข อันเกิดแต่โสดาปัตติมรรคจิตได้ประหาณอนุสัยกิเลสลงแล้ว หรืออีกนัยหนึ่งโสดาปัตติผลจิตย่อมเกิดขึ้นได้ในโอกาสที่พระโสดาบันบุคคลเข้าผลสมาบัติ

เมื่อโสดาปัตติผลจิตเกิดขึ้น ย่อมให้สำเร็จกิจดังต่อไปนี้

๑. โสดาปัตติผลจิตเกิดขึ้นแก่บุคคลใด บุคคลนั้นได้ชื่อว่าโสดาปัตติผลบุคคลหรือที่เรียกว่า พระโสดาบัน หรือบางทีก็เรียกว่า "เสกขบุคคล" คือบุคคลที่ยังจะต้องศึกษาต่อไปอีกจนกว่าจะพ้นจากภาวะที่ไม่ต้องศึกษาอีกต่อไป เป็นอเสกขบุคคล หรือพระอรหันต์

๒. โสดาปัตติผลจิต ทำให้พ้นจากอบายภูมิโดยเด็ดขาด กล่าวคือ พระโสดาบันเมื่อจุติย่อมไม่ไปปฏิสนธิในอบายภูมิอีกเพราะได้ทำลายอกุศลจิตที่เป็นตัวการนำไปสู่อบายได้อย่างเด็ดขาดแล้ว

๓. โสดาปัตติผลจิต ย่อมเกิดขึ้นเพื่อเสวยสันติสุขจากการประหาณทิฏฐิและวิจิกิจฉาลงได้แล้วโดยเด็ดขาด

ข. ประเภทของพระโสดาบัน

พระพุทธองค์ทรงแสดงเทศนาจำแนกพระโสดาบันได้เป็น ๓ ประเภท โดยกำหนดภพชาติไว้เป็นที่แน่นอน คือ

๑. **เอกพิชีโสดาบัน** คือพระโสดาบันที่มีพืชกำเนิดอีกชาติเดียว เอกํ พีชํ อสฺสาติ = เอกพิชี เป็นพระโสดาบันที่จะต้องปฏิสนธิต่อไปอีกชาติเดียวก็จะบรรลุอรหัตผล แล้วก็จะเข้าปรินิพพานในชาตินั้น

๒. **โกลังโกลโสดาบัน** คือพระโสดาบันผู้จะต้องมีพืชกำเนิดอีกในระหว่าง ๒–๖ ชาติ

กุลโต กุลํ คจฺฉตีติ = โกลํโกโล เป็นพระโสดาบันที่จะต้องปฏิสนธิต่อไปอีกตั้งแต่ ๒ ถึง ๖ ชาติเป็นอย่างมาก ก็จะบรรลุอรหัตผลแล้วจึงปรินิพพาน

๓. สัตตักขัตตุปรมโสดาบัน คือพระโสดาบันผู้ต้องมีพืชกำเนิดอีก ๗ ชาติ

สตฺตกฺขตฺตุ ปรมํ อสฺสาติ = สตฺตกฺขตฺตุปรโม เป็นพระโสดาบันที่จะต้องปฏิสนธิต่อไปอีกอย่างมากเพียง ๗ ชาติ ก็จะบรรลุอรหัตผลแล้วจึงปรินิพพาน

แต่ยังมีพระอริยโสดาบันอีกประเภทหนึ่ง ที่ไม่นับรวมอยู่ในพระอริยโสดาบัน ๓ ประเภทที่กล่าวมานั้น พระอริยโสดาบันประเภทนี้เรียกว่า "วัฏฏิรตโสดาบัน" เป็นพระอริยโสดาบันที่มีอัธยาศัยยังยินดีพอใจในวัฏฏะ ปรารถนาที่จะเที่ยวปฏิสนธิไปในเทวโลกทั้ง ๖ ชั้นตลอดไปจนถึง อกนิฏฐภพ ดังปรากฏในบุคคลบัญญัติอรรถกถาว่า

เอกจฺโจหิ โสตาปนฺโน วฏฺฏชฺฌาสโย โหติ วฏฺฏาภิรโต ปุนปฺปุนํ วฏฺฏสฺมึเยว วิจรติ สนฺทิสฺสติ อนาถปิณฺฑิกเสฏฺฐิ วิสาขา อุปาสิกา จูฬรตฺถ มหารตฺถ เทวปุตฺตา อเนกวณฺโณ เทวปุตฺโต สกฺโก เทวราชา นาคทตฺโต เทวปุตฺโต อิเมหิ เอตตฺกา ชนา วฏฺฏชฺฌาสยา วฏฺฏาภิรตา อาทิโต ปฏฺฐาย ฉ เทวโลกํ โสธิตฺวา อกนิฏฺเฐ ฐตฺวาปรินิพฺพาเย สนฺติ อิเม อิธ น คหิตา ฯ

ซึ่งแปลความว่า ยังมีพระโสดาบันบางจำพวกมีอัธยาศัยยินดีพอใจในวัฏฏะท่องเที่ยวไปปรากฏในวัฏฏะบ่อย ๆ ชนเหล่านั้นคือ อนาถบิณฑิกเศรษฐี วิสาขาอุบาสิกา จูฬรัตถเทพบุตร มหารัตถเทพบุตร อเนกวรรณเทพบุตร ท้าวสักกเทวราช นาคทัตตเทพบุตร

ท่านเหล่านี้ยังมีอัธยาศัยยินดีพอใจในวัฏฏะ กระทำเทวโลกทั้ง ๖ ให้หมดจด ตั้งแต่เริ่มต้นแล้ว ก็จะดำรงอยู่ในอกนิฏฐภพจึงจะปรินิพพาน

พระโสดาบันเหล่านี้ ท่านไม่ประมวลเข้าในสัตตักขัตตุปรมโสดาบัน

ค. เหตุที่ทำให้พระโสดาบันบรรลุอรหัตผลต่างกัน

การที่พระโสดาบันบรรลุอรหัตผลแตกต่างกันออกไปได้ถึง ๓ ประเภทนั้น เพราะเหตุ ๒ ประการ คือ

๑. ต่างกันด้วยกำลังแห่งอินทรีย์ ที่ได้สร้างสมอบรมมาแต่อดีต กล่าวคือ ถ้าในอดีตชาติได้อบรมบารมีอินทรีย์ คือ สัทธินทรีย์, วิริยินทรีย์, สตินทรีย์, สมาธินทรีย์ และปัญญินทรีย์มาแล้วอย่างแก่กล้า ครั้นเมื่อได้บรรลุเป็นพระโสดาบันก็จะเป็น เอกพิชีโสดาบัน

ถ้าในอดีตชาติได้สร้างสมอบรมบารมีอินทรีย์มาปานกลาง เมื่อบรรลุเป็นพระโสดาบันก็จะเป็น โกลังโกลโสดาบัน

ถ้าในอดีตชาติได้สร้างสมอบรมบารมีอินทรีย์ไว้อย่างอ่อน เมื่อบรรลุเป็นพระโสดาบันก็จะเป็น สัตตักขัตตุปรมโสดาบัน

๒. ต่างกันด้วยความมุ่งมั่นต่ออริยมรรคเบื้องบน ๓ กล่าวคือ ถ้าพระโสดาบันที่มีจิตมุ่งมั่นต่ออริยมรรคเบื้องบน ๓ ด้วยอุตสาหะ เพียรเจริญวิปัสสนาด้วยกำลังเจตนาอันแรงกล้าก็เป็น เอกพิชีโสดาบัน

ถ้าพระโสดาบันที่มีจิตมุ่งมั่นต่ออริยมรรคเบื้องบน ๓ ด้วยอุตสาหะ เพียรเจริญวิปัสสนาด้วยกำลังเจตนาอย่างปานกลาง ก็เป็นโกลังโกลโสดาบัน

ถ้าพระโสดาบันที่มีจิตมุ่งมั่นต่ออริยมรรคเบื้องบน ๓ ด้วยอุตสาหะ เจริญวิปัสสนาด้วยกำลังเจตนาอย่างอ่อน ก็เป็นสัตตักขัตตุปรมโสดาบัน

พระโสดาบันที่กล่าวแล้วทั้ง ๓ ประเภทนี้ แม้จะแตกต่างกันด้วยการอบรมอินทรีย์ที่ยิ่งหย่อนกว่ากัน หรือแม้จะแตกต่างกันด้วยจิตที่มุ่งมั่นในอริยมรรคเบื้องบนยิ่งและหย่อนกว่ากันอย่างไรก็ตาม พระโสดาบันเหล่านั้นก็จะไม่ต้องถือปฏิสนธิในภพชาติที่ ๘ อีก ดังปรากฏในสุตตนิบาตพระบาลี ว่า

"โย อริยสจฺจานิ วิภาวยนฺติ คมฺภีรปญฺเญน สุเทสิตานิ กิญฺจาปิ เต โหนฺติ ภุสปฺปมตฺตา น เต ภวํ อฏฺฐมมาทิยนฺติ ฯ"

แปลความว่า ชนเหล่าใดได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ อันพระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงไว้ดีแล้วนั้น ชนเหล่านั้น แม้ประมาทมากก็ไม่ถือเอาภพที่ ๘ คือจะเกิดได้อีกอย่างมากเพียง ๗ ชาติเท่านั้น ฉะนั้น พระอริยโสดาบันทั้ง ๓ ประเภทที่กล่าวนี้ พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงเทศนาการสิ้นสุดแห่งภพชาติไว้เป็นการแน่นอน

แต่ทั้งนี้ก็ยังมีข้อยกเว้นสำหรับวัฏฏิรตโสดาบันว่า พระโสดาบันอาจถือปฏิสนธิมากกว่า ๗ ชาติก็ได้

๒. พระสกิทาคามี

ก. คุณธรรมของพระสกิทาคามี

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล ทำพอประมาณในสมาธิ ทำพอประมาณในปัญญา เธอยังล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง และต้องออกจากอาบัติเล็กน้อยเหล่านั้นบ้าง ข้อนั้นเพราะเหตุไรเล่า ? ข้อนั้นเพราะเหตุว่าไม่มีผู้รู้ใด ๆ กล่าวความอาภัพต่อการบรรลุโลกุตตรธรรม จักเกิดขึ้นเพราะเหตุสักว่า การล่วงสิกขาบทเล็กน้อยและการต้องออกจากอาบัติเล็กน้อยเหล่านี้ อนึ่ง สิกขาบทเหล่าใดที่เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ที่เหมาะสมแก่พรหมจรรย์ เธอเป็นผู้มีศีลยั่งยืน มีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ภิกษุนั้นเพราะความสิ้นไปรอบแห่งสัญโญชน์ ๓ และเพราะความที่ ราคะ โทสะ โมหะ ก็เบาบางน้อยลง เป็น สกิทาคามี ยังจะมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียวเท่านั้น แล้วย่อมกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

เมื่อสกทาคามิมรรคจิตเกิดขึ้น ย่อมให้สำเร็จกิจดังนี้ คือ

๑. สกทาคามิมรรคจิต เกิดขึ้นแก่บุคคลใด บุคคลนั้นชื่อว่า สกทาคามิมรรคบุคคล

*หมายเหตุ คำว่า "พระสกิทาคามี" หรือ "พระสกทาคามี" มีความหมายอย่างเดียวกัน แต่ใช้ต่างกันในที่หลายแห่ง

๒. สกทาคามิมรรคจิตเกิดขึ้นพร้อมกับการประหาณกิเลสที่เหลือจากโสดาปัตติมรรคจิตได้ประหาณมาแล้ว โดยกระทำให้กิเลสเหล่านั้นเบาบางลง ที่เรียกว่า ตนุกรปหาน

สกทาคามิผลจิต เป็นจิตที่เกิดขึ้นทันทีที่สกทาคามิมรรคจิตดับลง หรือเกิดขึ้นได้กับพระสกทาคามีที่เข้าผลสมาบัติ

เมื่อสกทาคามิผลจิตปรากฏขึ้นย่อมสำเร็จกิจ คือ

๑. สกทาคามิผลจิต เกิดขึ้นแก่บุคคลใดในขณะแรกทันที บุคคลนั้นได้ชื่อว่า "สกทาคามิผลบุคคล" สกทาคามิผลบุคคลก็คือผู้ที่เรียกกันว่า พระสกทาคามี หรือบางทีก็เรียกว่า พระสกิทาคา พระอริยบุคคลในชั้นนี้ยังเป็นเสกขบุคคล เพราะยังจะต้องศึกษาเพื่อปฏิบัติให้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ต่อไป

๒. สกทาคามิผลจิต เกิดขึ้นเพื่อเสวยผลที่สกทาคามิมรรคจิตได้ประหาณกิเลสชนิดตนุกรปหานแล้ว และเพื่อเสวยวิมุติสุขขณะเข้าผลสมาบัติ

ข. ประเภทของพระสกิทาคามี

ในวิสุทธิมรรคมหาฎีกาแสดงว่า พระสกทาคามีนั้น มี ๕ ประเภท คือ

๑. อิธ ปตฺวา อิธ ปรินิพฺพายี ฯ สำเร็จเป็นพระสกทาคามีบุคคลในมนุษยภูมิ และบรรลุอรหัตผลในมนุษยภูมิชาติเดียวกัน

๒. ตตฺถ ปตฺวา ตตฺถ ปรินิพฺพายี ฯ สำเร็จเป็นพระสกทาคามีบุคคลในเทวภูมิ และบรรลุอรหัตผลในเทวภูมิชาติเดียวกัน

๓. อิธ ปตฺวา ตตฺถ ปรินิพฺพายี ฯ เป็นพระสกทาคามีบุคคลในมนุษยภูมิ แล้วจุติจากมนุษยภูมิไปปฏิสนธิในเทวภูมิและบรรลุอรหัตผลในเทวภูมินั้น

๔. ตตฺถ ปตฺวา อิธ ปรินิพฺพายี ฯ สำเร็จเป็นพระสกทาคามีบุคคลในเทวภูมิ แล้วจุติจากเทวภูมิมาปฏิสนธิในมนุษยภูมิแล้วบรรลุอรหัตผลในมนุษยภูมินั้น

๕. อิธ ปตฺวา ตตฺถ นิพฺพตฺติตฺวา อิธ ปรินิพฺพายี ฯ สำเร็จเป็นพระสกทาคามีบุคคลในมนุษยภูมิ แล้วจุติจากมนุษยภูมิไปปฏิสนธิในเทวภูมิ แล้วจุติจากเทวภูมิกลับมาปฏิสนธิในมนุษยภูมิอีก และบรรลุอรหัตผล ในมนุษยภูมินี้

พระสกทาคามีบุคคลประเภทที่ ๑ ถึงประเภทที่ ๔ เป็นนัยที่แสดงไว้โดยปริยาย ส่วนประเภทที่ ๕ เป็นนัยโดยตรง ตามพระบาลีในวิสุทธิมรรคมหาฎีกาว่า

สกึ เอกวรํ ปฏิสนฺธิวเสน อิมํ มนุสฺสโลกํ อาคจฺฉตีติ = สกทาคามี

พระอริยบุคคลส่วนมากที่จะกลับมาปฏิสนธิในมนุษยภูมิอีกเพียงครั้งเดียว ชื่อว่าพระสกทาคามี

๓. พระอนาคามี

ก. คุณธรรมของพระอนาคามี

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล ทำให้บริบูรณ์ในสมาธิ ทำพอประมาณในปัญญา เธอยังล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง และต้องออกจากอาบัติเล็กน้อยเหล่านั้นบ้าง ข้อนั้นเพราะเหตุไรเล่า ? ข้อนั้นเพราะเหตุว่า ไม่มีผู้รู้ใด ๆ กล่าวความอาภัพต่อการบรรลุโลกุตตรธรรม จักเกิดขึ้นเพราะเหตุสักว่า การล่วงสิกขาบทเล็กน้อย และการต้องออกจากอาบัติเล็กน้อยเหล่านี้ อนึ่ง สิกขาบทเหล่าใด ที่เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ที่เหมาะสมแก่พรหมจรรย์ เธอเป็นผู้มีศีลยั่งยืน มีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ภิกษุนั้น เพราะความสิ้นไปรอบแห่งสัญโญชน์เบื้องต่ำ ๕* เป็น อนาคามี ผู้อุบัติขึ้นในทันที มีการปรินิพพานในภพนั้น ๆ ไม่เวียนกลับจากโลกนั้น ๆ เป็นธรรมดา

อนาคามิมรรคจิต เกิดขึ้นเพื่อละกามราคะและพยาบาท ไม่ให้มีเหลือ

---

*สัญโญชน์เบื้องต่ำ ๕ คือ สักกายทิฏฐิ ๑ วิจิกิจฉา ๑ สีลพัตปรามาส ๑ และ กามราคะ ความยินดีในวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งความใคร่ ๑ ปฏิฆะ ความหงุดหงิดด้วยอำนาจความขัดใจ ๑

เมื่ออนาคามิมรรคจิตปรากฏขึ้น ย่อมให้สำเร็จกิจดังนี้ คือ :–

๑) อนาคามิมรรคจิตเกิดขึ้นแก่บุคคลใด บุคคลนั้นชื่อว่า อนาคามิมรรคบุคคล

๒) อนาคามิมรรคจิตเกิดขึ้นเพื่อข้ามพ้นจากการกลับมาเกิดในกามโลกอีก และจะไปเกิดในพรหมโลก

๓) อนาคามิมรรคจิตเกิดขึ้นเพื่อประหาณกามราคะและพยาบาทโดยสิ้นเชิง

อนาคามิผลจิตย่อมเกิดขึ้นในขณะที่พระอนาคามีเข้าผลสมาบัติ

อนาคามิผลจิตเกิดขึ้นแก่บุคคลใด บุคคลนั้นชื่อว่า "อนาคามิผลบุคคล" หรือ "พระอนาคามี" ซึ่งก็ยังเป็นพระเสกขบุคคลอยู่ ยังจะต้องศึกษาคือเจริญปัญญาต่อไปจนบรรลุอรหัตผล

อนาคามิผลจิตเป็นจิตที่โทสะและโลภะที่เกี่ยวกับกามราคะถูกประหาณแล้วโดยเด็ดขาดเป็นสมุจเฉทปหาน

อนาคามิผลจิต จึงเป็นจิตที่พ้นจากกามโดยเด็ดขาด คือ พระอนาคามีเมื่อจุติแล้วจะไม่ปฏิสนธิในกามภูมิอีกเลย จะไปปฏิสนธิเป็นพรหมในรูปภูมิหรืออรูปภูมิตามสมควรแก่การเจริญภาวนาของพระอริยบุคคลผู้ออกจากกาม

ข. ประเภทของพระอนาคามี

ในวิสุทธิมรรคมหาฎีกาแสดงว่า พระอนาคามีบุคคลมี ๕ ประเภท คือ

๑. อนุตรปรินิพฺพายี ได้แก่พระอนาคามีบุคคลที่ปฏิสนธิในพรหมภูมิ ภูมิใดภูมิหนึ่ง แล้วบรรลุอรหัตผลและจะปรินิพพานภายในกึ่งแรกแห่งอายุขัยของภูมินั้น

๒. อุปหจฺจปรินิพฺพายี ได้แก่พระอนาคามีบุคคลที่ปฏิสนธิในพรหมภูมิ ภูมิใดภูมิหนึ่ง แล้วบรรลุอรหัตผล และจะปรินิพพานภายในกึ่งหลังแห่งอายุขัยของภูมินั้น ๆ

๓. อสงฺขารปรินิพฺพายี ได้แก่พระอนาคามีบุคคลที่ปฏิสนธิในพรหมภูมิ ภูมิใดภูมิหนึ่งแล้วบรรลุอรหัตผลได้โดยสะดวก ไม่ต้องใช้ความพยายามมากก็บรรลุได้ แล้วจึงจะถึงปรินิพพาน

๔. สสงฺขารปรินิพฺพายี ได้แก่พระอนาคามีบุคคลที่ปฏิสนธิในพรหมภูมิ ภูมิใดภูมิหนึ่งซึ่งบรรลุอรหัตผลได้โดยยากลำบาก จะต้องใช้ความพยายามอย่างแรงกล้า จึงจะบรรลุอรหัตผลได้ แล้วจึงจะปรินิพพาน

๕. อุทฺธํโสต อกนิฏฺฐคามี ได้แก่พระอนาคามีบุคคลที่ปฏิสนธิในสุทธาวาสภูมิเบื้องต่ำ ตั้งแต่อวิหาภูมิ แล้วจะจุติและปฏิสนธิในภูมิที่สูงขึ้นไปโดยลำดับ คือ อตัปปาภูมิ สุทัสสา สุทัสสี จนถึง อกนิฏฐภูมิ และจะได้บรรลุอรหัตผล แล้วจึงจะปรินิพพานในยอดภูมินั้น

๔. พระอรหันต์

ก. คุณธรรมของพระอรหันต์

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล ทำให้บริบูรณ์ในสมาธิ ทำให้บริบูรณ์ในปัญญา เธอยังล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง และต้องออกจากอาบัติเล็กน้อยเหล่านั้นบ้าง ข้อนั้นเพราะเหตุใดเล่า ? ข้อนั้นเพราะเหตุว่า ไม่มีผู้รู้ใด ๆ กล่าวความอาภัพต่อการบรรลุโลกุตตรธรรม จักเกิดขึ้นเพราะเหตุสักว่า การล่วงสิกขาบทเล็กน้อยและการต้องออกจากอาบัติเล็กน้อยเหล่านี้ อนึ่ง สิกขาบทเหล่าใดที่เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ที่เหมาะสมแก่พรหมจรรย์ เธอเป็นผู้มีศีลยั่งยืน มีศีลมั่นคง ในสิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ภิกษุนั้นได้กระทำให้แจ้ง ซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายด้วยปัญญาอันยิ่งเองในทิฏฐธรรมนี้ เข้าถึงแล้วแลอยู่*

เมื่อพระอนาคามีได้เจริญวิปัสสนาให้ยิ่งขึ้นไป แล้วอรหัตมรรคจิตจะเกิดขึ้นเพื่อละ รูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา มิให้มีเหลือ อรหัตผลจิตย่อมเกิดขึ้นในขณะที่พระอรหันต์เข้าผลสมาบัติ

---

*พระอรหันตเจ้า ละสัญโญชน์ได้อีก ๕ ประการ (รวมเป็น ๑๐ ประการ) คือ **รูปราคะ** ความพอใจในรูปภพ **อรูปราคะ** ความพอใจในอรูปภพ **มานะ** ความถือตน **อุทธัจจะ** ความฟุ้งซ่าน และ **อวิชชา** เครื่องกั้นปัญญา

เมื่ออรหัตผลจิตเกิดขึ้นแก่บุคคลใด บุคคลนั้นได้ชื่อว่า อรหัต-ผลบุคคล

อรหัตผลจิต เป็นที่พ้นจากความข้องอยู่ในโลกใด ๆ กล่าวคือ

พระอรหันต์เมื่อปรินิพพานแล้ว ไม่ต้องไปปฏิสนธิที่ไหนอีกเลย เป็นการสิ้นภพสิ้นชาติพ้นจากสังสารวัฏ อันไม่ต้องท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพน้อย–ใหญ่อีกต่อไป

อรหัตผลจิต เป็นจิตที่อกุศลถูกประหาณสิ้นแล้วโดยเด็ดขาดเป็นสมุจเฉทปหานหรือกล่าวได้ว่า พระอรหันต์ต้องไม่มีอกุศลจิตทั้ง ๑๒ ดวงเกิดขึ้นได้ในสันดานอีกเลย

อรหัตผลจิต เป็นจิตที่อกุศลกรรมบถถูกประหาณสิ้นแล้วโดยเด็ดขาด เป็นสมุจเฉทปหาน หรือกล่าวได้ว่า พระอรหันต์นั้นไม่มีอกุศลกรรมบถ ๑๐ เกิดขึ้นในสันดานได้อีกเลย

ข. ความหมายที่เรียกชื่อต่าง ๆ ของพระอรหันต์

อรหัตผลจิต เกิดขึ้นแก่บุคคลใด บุคคลนั้นชื่อว่า อรหัตผล-บุคคล และอรหัตผลบุคคลนี้ มีชื่อเรียกหลายอย่าง คือ

พระอรหันต์ หมายถึงบุคคลผู้ควรเคารพสักการะบูชายิ่ง ดังพระบาลีว่า

ปูชาทิวิเสสํ อรหตีติ = อรหํ

พระขีณาสพ หมายถึงบุคคลผู้สิ้นกิเลสาสวะโดยสิ้นเชิง

พระอเสกขบุคคล หมายถึงผู้ไม่ต้องศึกษาต่อไปอีกแล้ว เพราะบริบูรณ์แล้วด้วยศีลสิกขา สมาธิสิกขา และปัญญาสิกขา ดังพระบาลีในพระธรรมสังคณีปกรณ์ที่แสดงว่า

อุปริสิกฺขิตฺตพฺพา ภาวโต น เสกฺขาติ = อเสกฺขา

บุคคลเหล่าใด ไม่ใช่เสกขบุคคล เพราะไม่มีธรรมที่จะต้องปฏิบัติต่อไป ฉะนั้น บุคคลเหล่านั้นชื่อว่า "อเสกข"

ค. ๑ ประเภทของพระอรหันต์

พระอรหันต์นั้นจำแนกออกเป็นประเภทต่าง ๆ ได้หลายประเภท ที่จำแนกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. พระอรหันต์ประเภทสุขวิปัสสกที่สำเร็จโดยปัญญาวิมุตติเจโตวิมุตติ หมายถึงพระอรหันต์ที่สำเร็จด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาล้วน ๆ โดยที่ไม่ได้ทำฌาน(รูปฌาน–อรูปฌาน)ก่อน แต่ขณะพิจารณาสภาวธรรมนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ขณะมรรคจิต มรรคปัญญา เกิดขึ้นนั้น ก็มีระดับสมาธิพอแก่การกำจัดกิเลสนิวรณ์ให้จิตควรแก่งานเจริญปัญญารู้แจ้งในสภาวธรรมและพระสัจจธรรมตามที่เป็นจริงได้ อย่างน้อยระดับปฐมฌาน มรรคจิตและมรรคปัญญาจึงทำหน้าที่ปหานสัญโญชน์ได้โดยเด็ดขาด เป็นสมุทเฉทปหาน หรือเรียกโดยย่อว่าพระปัญญาวิมุตติ

๒. พระอรหันต์ประเภทฌานลาภีบุคคลที่สำเร็จโดยเจโตวิมุตติปัญญาวิมุตติ หรือพระอุภโตภาควิมุตติ (ผู้หลุดพ้นโดยส่วนทั้งสอง) หมายถึงสำเร็จเป็นพระอรหันต์โดยปฏิบัติสมถภาวนาจนได้ฌาน (รูปฌาน–อรูปฌาน)ด้วย ซึ่งการได้มาซึ่งฌานอาจได้มา ๒ วิธีด้วยกัน คือ

ก. ฌาน อาจได้มาด้วยการปฏิบัติสมถภาวนาจนสำเร็จฌาน เรียกการได้ฌานโดยวิธีนี้ว่า "**ปฏิปทาสิทธิฌาน**" คือได้ฌานจากการ

ปฏิบัติสมถภาวนา แล้วจึงยกฌานขึ้นมาเจริญวิปัสสนาจนกระทั่งบรรลุเป็นพระอรหันต์

ข. ฌาน อาจได้มาแม้ไม่ได้ปฏิบัติสมถภาวนา แต่เมื่อได้เจริญวิปัสสนาภาวนาตามลำดับ จนบรรลุอรหัตมรรค อรหัตผล และขณะเมื่อได้มรรคผลนั้น อารัมณูปนิชฌานก็เกิดขึ้นพร้อมกัน ด้วยอำนาจแห่งบุญญาธิการแต่ปางก่อน ฌานที่เกิดขึ้นพร้อมนี้ เรียกว่า **"มรรคสิทธิฌาน"** คือ ได้ฌานด้วยอำนาจแห่งมรรคและฌานประเภทนี้อาจได้อภิญญาด้วยก็มี เช่นพระจูฬปัณถก เมื่อสำเร็จเป็นพระอรหันต์ก็ได้อภิญญา แล้วได้แสดงอิทธิฤทธิปาฏิหาริย์ด้วย

พระอรหันต์ฌานลาภีบุคคลบางองค์ไม่ได้อภิญญาด้วยก็มี แต่บางองค์ได้อภิญญาด้วยก็มี

พระอรหันต์ฌานลาภีบุคคลที่ได้อภิญญาด้วยนั้น ความสามารถในการสำเร็จอภิญญายังต่างกันก็มี คือ บางองค์ได้เพียงอภิญญา ๓ ชื่อพระเตชวิชชะ บางองค์ได้ถึงอภิญญา ๖ ชื่อพระฉฬวิชชะ

"**อภิญญา ๓**" หรือที่เรียกว่า "**วิชชา ๓**" นั้นได้แก่

๑. ปุพเพนิวาสานุสติญาณ มีปัญญาที่ระลึกชาติในอดีตได้

๒. ทิพจักขุญาณ หรือจุตูปปาตญาณ มีตาทิพย์ หรือรู้จุติและปฏิสนธิของสัตว์ทั้งหลาย

๓. อาสวักขยญาณ มีปัญญารู้วิชชาที่ทำให้สิ้นอาสวะและกิเลส

สุกขวิปัสสกพระอรหันต์ หรือฌานลาภีพระอรหันต์ที่ได้อภิญญาหรือไม่ได้อภิญญาด้วยก็ตาม เมื่อสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว ต้องมีอภิญญาข้อที่ ๓ นี้ คืออาสวักขยญาณ ด้วยกันทุกองค์

อภิญญา ๖ หรือ **วิชชา ๖** นั้นได้แก่ อภิญญา ๓ หรือวิชชา ๓ นั่นเอง และมีความรู้เพิ่มขึ้นอีก ๓ ประการ คือ

๔. ปรจิตตวิชานน หรือ เจโตปริยญาณ คือมีความรู้ซึ้งถึงจิตใจผู้อื่น

๕. ทิพโสตญาณ มีหูทิพย์

๖. อิทธิวิธี สามารถสำแดงฤทธิ์เดชได้

ค. ๒ พระอรหันต์ที่จำแนกเป็น ๒ ประเภท อีกนัยหนึ่ง

การจำแนกพระอรหันต์เป็น ๒ ประเภท ตามนัยนี้ คือ

๑. พระอรหันต์ผู้มีปฏิสัมภิทาญาณ ชื่อพระปฏิสัมภิทัปปัตตะ

๒. พระอรหันต์ผู้ไม่มีปฏิสัมภิทาญาณ

พระปฏิสัมภิทัปปัตตะ คือ**พระอรหันต์อุภโตภาควิมุตติ** ผู้บรรลุ**ปฏิสัมภิทาญาณ** คือ ถึงพร้อมด้วยความรู้อันแตกฉาน รอบรู้อรรถรู้ธรรมต่าง ๆ ปฏิสัมภิทาญาณ มี ๔ ประการ คือ

๑. **อตฺถปฏิสมฺภิทาญาณ** คือ ปัญญาแตกฉานในผลทั้งปวงอันบังเกิดจากเหตุ อตฺถ หมายถึง ผล ได้แก่ ธรรม ๕ ประการ คือ

(๑) ยํ กิญฺจิ ปจฺจยสมุฏฺฐํ คือ รูปธรรมทั้งปวงที่เกิดขึ้นนั้นมีปัจจัยประชุมปรุงแต่ง

(๒) นิพฺพานํ คือ พระนิพพาน

(๓) ภาสิตตฺโถ คือ อรรถที่กล่าวแก้ให้รู้วิบากขันธ์ ๓๒ ดวง

(๔) กฺริยจิตฺตํ คือ กิริยาจิต ๒๐ ดวง

(๕) ผลจิตฺตํ คือ ผลจิต ๔ ดวง

๒. **ธมฺมปฏิสมฺภิทาญาณ** คือ ปัญญาแตกฉานในที่ทำให้บังเกิดผล ธมฺม หมายถึง เหตุ ได้แก่ธรรม ๕ ประการ คือ

(๑) โย โกจิ ผลนิพฺพตฺตโก เหตุ คือ เหตุทั้งปวงบรรดาที่ยังผลให้เกิดขึ้น

(๒) อริยมคฺโค คือ มรรคจิต ทั้ง ๔ ดวง

(๓) ภาสิตํ คือ พระธรรมทั้ง ๓ ปิฎก

(๔) กุสลจิตฺตํ คือ โลกียกุสลจิต ๑๗ ดวง

(๕) อกุสลจิตฺตํ คือ อกุสลจิต ๑๒ ดวง

๓. **นิรุตฺติปฏิสมฺภิทาญาณ** คือ แตกฉานในภาษาอันเป็นบัญญัติแห่งอัตถปฏิสัมภิทา และธรรมปฏิสัมภิทา หมายความว่า ในการอธิบายขยายความแห่งอัตถปฏิสัมภิทา และธรรมปฏิสัมภิทา ให้ผู้สดับตรับฟังรู้และเข้าใจได้แจ่มแจ้งลึกซึ้ง โดยถูกต้องถี่ถ้วนนั้น จำเป็นต้องรู้จักใช้ถ้อยคำหรือภาษาอันเป็นบัญญัติ ที่เรียกว่า รู้จักใช้โวหาร เช่นนี้ชื่อว่า นิรุตติปฏิสัมภิทาญาณ

๔. **ปฏิภาณปฏิสมฺภิทาญาณ** คือ ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ หมายความว่า มีปัญญาว่องไวเฉียบแหลมคมคาย ไหวพริบดี ในการโต้ตอบอัตถปฏิสัมภิทา ธรรมปฏิสัมภิทา และนิรุตติปฏิสัมภิทา ทั้ง ๓ นั้น ได้อย่างถูกต้อง คล่องแคล่ว ชัดแจ้ง ความรู้แตกฉานนี้ เรียกว่า ปฏิภาณปฏิสัมภิทาญาณ

ค. ๓ พระอรหันต์ที่จำแนกออกเป็น ๓ ประการ อีกนัยหนึ่ง คือ

๑. พระอรหันต์ที่ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณด้วยพระ-

องค์เอง และสามารถโปรดเวไนยสัตว์ให้พ้นทุกข์ได้โดยแนะให้ถึงอริยมรรค อริยผลได้ เพราะทรงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยญาณอันเป็นเครื่องโปรดสัตว์ ๓ ประการ คือ

ก. อาสยานุสยญาณ คือ ญาณที่สามารถหยั่งรู้อัธยาศัยของเวไนยสัตว์ทั้งหลาย

ข. อินทรียปโรปริยัตติญาณ คือ ญาณที่สามารถรู้อินทรีย์ของสัตว์ทั้งหลาย ว่ายิ่งหรือหย่อนเพียงใด

ค. สัพพัญญุตญาณ คือ ญาณที่สามารถรอบรู้สังขตธรรมและอสังขตธรรม รวมทั้งบัญญัติธรรมสิ้นทั้งปวง พระอรหันต์ประเภทนี้จึงได้ชื่อว่า พระสัพพัญญูพุทธเจ้า หรือพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๒. พระอรหันต์ที่ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองเหมือนกัน แต่ไม่สามารถโปรดเวไนยสัตว์ทั้งหลายให้พ้นทุกข์ได้ เพราะไม่ถึงพร้อมด้วยญาณอันเป็นเครื่องโปรดสัตว์ ๓ ประการ ดังกล่าวแล้วในข้อ ๑ พระอรหันต์ประเภทนี้ได้ชื่อว่า พระอรหันตปัจเจกพุทธเจ้า หรือพระปัจเจกพุทธเจ้า

๓. พระอรหันต์ที่ตรัสรู้ธรรม สำเร็จอรหัตมรรค อรหัตผลตามคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ก็ได้ชื่อว่า "พระอรหันต์" ซึ่งได้แก่ พระอรหันต์ทั่ว ๆ ไป ที่นอกจากพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันตปัจเจกพุทธเจ้า

ลำดับที่ ๔
แนวทางปฏิบัติธรรม :
สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วตั้งแต่ตอนก่อน ๆ ว่า การศึกษาและปฏิบัติธรรมนั้นก็เพื่อกำหนดรู้พระอริยสัจทั้ง ๔ อันได้แก่ การกำหนดรู้ลักษณะของทุกข์ (ทุกขอริยสัจ), เหตุแห่งทุกข์ (ทุกขสมุทัยสัจ), สภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับ (ทุกขนิโรธอริยสัจ), และทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ (ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ หรืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ)

แล้วพึงดำเนินไปเพื่อกำจัดอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นแดนเกษม ที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวงต่อไป

เฉพาะทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ที่เรียกว่า อริยมรรค มีองค์ ๘ ประการนั้น ถ้าจะกล่าวโดยย่นย่อ ก็ได้แก่ การรักษาศีล เจริญสมาธิ และปัญญารู้แจ้งในสัจธรรม นั่นเอง

ธรรมปฏิบัติเพื่อเจริญสมาธินั้นชื่อว่า สมถภาวนา หรือสมถกัมมัฏฐาน, ธรรมปฏิบัติเพื่อเจริญปัญญานั้นชื่อว่า วิปัสสนาภาวนา หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

แต่เฉพาะรายละเอียดในเรื่องของการรักษาศีลนั้น ได้มีอยู่ในหนังสือธรรมสู่สันติ เล่มที่ ๒ แล้ว จึงจะไม่กล่าวซ้ำ ณ ที่นี้อีก ต่อแต่นี้ไป จึงจะกล่าวแต่เฉพาะ หลักสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน พอเป็นเครื่องประดับสติปัญญา สำหรับผู้ที่เริ่มต้นจะศึกษาและปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน และ การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ต่อไป

๑. สมถวิปัสสนา : พลสมาโยค ๒

ดังที่ได้อธิบายไว้ในลำดับที่ ๑ ของบทนี้ว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนั้น ต่างก็เป็นธรรมอุปการะแก่กันและกัน, ศีล สมาธิ และปัญญา, สมถะ และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็เป็นธรรมอุปการะกันและกันด้วย ดังตัวอย่างพระพุทธภาษิต ที่ว่า

"...ศีลย่อมชำระปัญญาให้บริสุทธิ์ และปัญญาเล่า ก็ชำระศีลให้บริสุทธิ์เหมือนกัน; ศีลอยู่ที่ใด ปัญญาอยู่ที่นั้น, ปัญญาอยู่ที่ใด ศีลอยู่ที่นั้น; ผู้มีศีลก็มีปัญญา, ผู้มีปัญญาก็มีศีล; บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมกล่าวถึงศีลและปัญญา ว่าเป็นของเลิศในโลก..."

(จากบาลี พระพุทธภาษิต โสณฑัณฑสูตรสีล. ที่. ๙/๑๕๘/๑๙๓, ตรัสแก่โสณฑันฑพราหมณ์) และว่า

"ปัญญาในการตัดอาสวะขาด เพราะความบริสุทธิ์แห่งสมาธิอันเป็นเหตุไม่ฟุ้งซ่าน เป็นอานันตริกสมาธิญาณอย่างไร ฯ

เอกัคคตาจิตอันไม่ฟุ้งซ่านด้วยสามารถแห่งเนกขัมมะ เป็นสมาธิ ญาณเกิดขึ้นด้วยสามารถแห่งสมาธินั้น อาสวะทั้งหลาย

ย่อมสิ้นไปด้วยญาณนั้น สมถะมีก่อน ญาณมีภายหลัง ด้วยประการดังนี้ ความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายย่อมมีได้ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาในการตัดอาสวะขาดเพราะความบริสุทธิ์แห่งสมาธิอันเป็นเหตุไม่ฟุ้งซ่าน เป็นอานันตริกสมาธิญาณ ฯ

คำว่า อาสวา ความว่า อาสวะเหล่านั้นเป็นไฉน อาสวะเหล่านั้น คือ กามาสวะ ภวาสวะ ทิฏฐาสวะ อวิชชาสวะ ฯ

อาสวะเหล่านี้ย่อมสิ้นไป ณ ที่ไหน ทิฏฐาสวะทั้งสิ้น

กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ (แต่ละอย่าง) อันเป็นเหตุให้สัตว์ไปสู่อบาย ย่อมสิ้นไปด้วยโสดาปัตติมรรค อาสวะเหล่านี้ย่อมสิ้นไปในขณะแห่งโสดาปัตติมรรคนี้

กามาสวะส่วนหยาบ ภวาสวะ อวิชชาสวะ อันตั้งอยู่ร่วมกันกับกามาสวะนั้น ย่อมสิ้นไปด้วยสกทาคามิมรรค อาสวะเหล่านี้ย่อมสิ้นไปในขณะแห่งสกทาคามิมรรคนี้

กามาสวะทั้งสิ้น ภวาสวะ อวิชชาสวะ อันตั้งอยู่ร่วมกันกับกามาสวะนั้น ย่อมสิ้นไปด้วยอนาคามิมรรค อาสวะเหล่านี้ย่อมสิ้นไปในขณะแห่งอนาคามิมรรคนี้

ภวาสวะ อวิชชาสวะทั้งสิ้นย่อมสิ้นไปด้วยอรหัตตมรรค อาสวะเหล่านี้ย่อมสิ้นไปในขณะแห่งอรหัตตมรรคนี้ ฯ"*

---

*พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๒๓ ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค มหาวรรค ญาณกถา ข้อ-๒๑๑-๒๑๒ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๓๑ หน้า ๙๕-๙๖

และมีปรากฏใน คำปฏิญญาณ ของพระพุทธโฆษะ ผู้ประพันธ์ตำราพระวิสุทธิมัคค์ ว่า

"ส์วายํ ภาสิโต" คัมภีร์พระวิสุทธิมัคค์นี้ พระพุทธโฆสาจารย์เจ้าได้กล่าวคำปฏิญญาณ (แถลง) ให้รู้ว่า สมเด็จพระผู้มีพระภาคย์ได้โปรดประทานเทศนาวิสัชนาแก้ปัญหาของเทวบุตร ซึ่งมาทูลถามว่า "บุคคลดังฤๅจะพึงถางชัฏ คือ ตัณหาอันรกฟื้นเผื่อนี้เสียได้" ดังบาทพระคาถา ซึ่งมีประมาณเท่านี้ว่า

"สีเล ปติฏ์ฐาย นโร สปัญ์โญ จิต์ตํ ปัญ์ญัญ์จ ภาวยํ อาตาปี นิปโก ภิก์ขุ โส อิมํ วิชฏเย ชฏํ" ดังนี้

มีความแปลว่า "นรชนใด ประกอบด้วยปัญญา "สีเล ปติฏ์ฐาย" ตั้งดำรงอยู่แล้วในศีล "จิต์ตํ ปัญ์ญัญ์จ ภาวยํ" เจริญจิตรอันเปนสมาธิฌาน คือสมถกรรมฐาน แลเจริญปัญญา คือวิปัสสนากรรมฐาน "อาตาปี นิปโก ภิก์ขุ" เปนผู้มีเพียงยังกิเลสให้ร้อน และมีเนปกปัญญาอันแก่กล้า ชื่อว่าเปนภิกษุ คือผู้เห็นภัยในสังสารวัฏ "โส อิมํ วิชฏเย ชฏํ" นรชนนั้น ถึงถางชัฏ คือ ตัณหาอันรกฟื้นเผื่อนี้เสียได้" มีข้อความดังจะกล่าวในสีลนิเทศปฐมปริจเฉทในคัมภีร์พระวิสุทธิมัคค์บั้นต้นต่อไป

อนึ่ง เมื่อผู้ปฏิธรรมเจริญภาวนายิ่ง ๆ ขึ้นไป จนถึงอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา, ปฐมมรรค มรรคจิต มรรคปัญญา ฯลฯ แล้ว ขณะเมื่อพระโลกุตตรมรรคญาณบังเกิดขึ้นนั้น สมถะ และวิปัสสนา ย่อมมีกำลังเสมอกัน มิได้ยิ่งหย่อนกว่ากันเหมือนดังเช่นโลกียภาวนา

ดังมีปรากฏในภาคปัญญานิเทศ แห่งพระวิสุทธิมัคค์ ว่า

"แต่นี้จะถวายวินิจฉัยในวุฏฐานพลสมาโยค ต่อไป

วุฏฐาน นั้นแปลว่าออกจากนิมิตร์แลปวัตติ

นิมิตร์นั้นคือสังขารธรรมอันตัณหาสมุทัยหากตกแต่งจึงได้ชื่อว่านิมิตร์

ตัณหาสมุทัยอันเปนเหตุประพฤติเปนไปแห่งสังขารธรรมนั้นชื่อว่าปวัตติ กิริยาที่จะออกจากนิมิตร์และปวัตตินี้ต่อเมื่อพระอริยมรรคบังเกิดจึงออกได้

แท้จริงเมื่อพระโยคาพจรยังจำเริญโลกิยวิปัสสนาปัญญาอยู่นั้น ก็ยังบมิได้ออกจากนิมิตร์แลปวัตติ ยังมิได้ออกจากนิมิตร์ เพราะเหตุยกสังขารนิมิตร์ขึ้นสู่พระไตรยลักษณแล้วพิจารณายึดหน่วงเอาเปนอารมณ์อยู่ยังบมิได้มละวางยังมิได้ออกจากตัณหาปวัตติ เพราะเหตุว่าโลกิยวิปัสสนาปัญญายังบมิได้ตัดตัวตัณหาสมุทัยอันเปนเหตุประพฤติเปนไปแห่งสังขารนิมิตร์ อาไศรยเหตุฉนี้ โลกิยวิปัสสนาปัญญาก็ได้ชื่อว่ายังบมิได้ออกจากภาคทั้ง ๒ คือ สังขารนิมิตร์ และตัณหาปวัตติ ขณะเมื่อโคตรภูญาณบังเกิดก็ดี ก็ยังบมิออกจากตัณหาปวัตติได้ เหตุโคตรภูญาณบมิได้เปนพนักงานที่จะตัดตัณหาสมุทัยให้ขาดได้ แต่ทว่าออกจากสังขารนิมิตร์ได้ เพราะเหตุมละซึ่งอารมณ์คือสังขารนิมิตร์แล้วก็ยุดหน่วงเอาพระนิพพานเปนอารมณ์ เหตุดังนั้นพระโคตรภูญาณนี้จึงได้ชื่อว่า เอกโตวุฏฐาน คือ ออกจากภาคอันหนึ่ง

ฝ่ายพระอริยมรรคญาณทั้ง ๔ นั้น ออกจากนิมิตร์ ออกจากปวัตติ ออกจากนิมิตร์เพราะเหตุวางอารมณ์คือสละสังขารเสียแล้วและหน่วงเอา

พระนิพพานเปนอารมณ์ ออกจากปวัตติเพราะเหตุตัดตัวสมุทัยให้ขาดเปนสมุจเฉทประหาน เหตุฉะนี้ พระอริยมัคคญาณทั้ง ๔ จึงได้ชื่อว่า อุภโตวุฏฐาน คือออกจากภาคทั้ง ๒ นั้น

ถวายวิสัชนาการจำแนกในวุฏฐานเปนใจความแต่เท่านี้

ทีนี้จะจำแนกในพลสมาโยค คือ พระอริยมัคค์อันกอบด้วยกำลัง ๒ ประการ จึงออกจากนิมิตร์และปวัตติได้

กำลัง ๒ ประการนั้น คือ พระสมถพล ๑ พระวิปัสสนาพล ๑

สมถพล นั้น คือ สมาธิ วิปัสสนาพลนั้น คือ ปัญญา

ในขณะเมื่อพระโลกุตตรมัคคญาณบังเกิดนั้น พระสมถกับพระวิปัสสนามีกำลังเสมอกัน จะยิ่งหย่อนกว่ากันอย่างโลกิยภาวนาหาบมิได้ แท้จริงกาลเมื่อพระโยคาพจรเจ้า จำเริญโลกิยสมาบัติทั้ง ๘ นั้นยิ่งด้วยกำลังพระสมถ กาลเมื่อพิจารณาสังขารธรรมด้วยอนิจจานุปัสสนาเปนอาทินั้น ยิ่งด้วยกำลังพระวิปัสสนา ครั้นถึงขณะเมื่อพระอริยมัคคญาณบังเกิดแล้ว กำลัง ๒ ประการมีพระนิพพานเปนอารมณ์ เปนเอกรสมีกิจเสมอกัน เหตุสภาวบมิได้ล่วงซึ่งกัน ๆ เหตุดังนั้น อันว่ากิริยาอันประกอบด้วยพล ๒ ประการก็มีในพระอริยมัคคญาณทั้ง ๔ ด้วยประการฉนี้ สิ้นใจความในพลสมาโยคแต่เท่านี้"*

---

*พระวิสุทธิมัคค์ โดย **พระพุทธโฆษะ** จัดพิมพ์ด้วยทุน กิติยากรศาสนูปถัมภ์ ในสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๒๑, หน้า ๖๖๘–๖๖๙

๒. สมถวิปัสสนา : ธรรมอันเป็นไปในส่วนแห่งวิชชา

ธรรมอันเป็นไปในส่วนแห่งวิชชา เครื่องกำจัดอวิชชาอันเป็นมูลรากฝ่ายเกิดทุกข์ทั้งปวง ก็คือ สมถวิปัสสนากัมมัฏฐานนั่นเอง ดังพระพุทธภาษิตที่ว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชชา ธรรม ๒ อย่างเป็นไฉน คือ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้วย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละอวิชชาได้ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย จิตที่เศร้าหมองด้วยราคะ ย่อมไม่หลุดพ้น หรือปัญญาที่เศร้าหมองด้วยอวิชชา ย่อมไม่เจริญด้วยประการฉะนี้แล ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะสำรอกราคะได้ จึงชื่อว่าเจโตวิมุติ เพราะสำรอกอวิชชาได้ จึงชื่อว่าปัญญาวิมุติ"*

วิชชาที่ว่านี้ก็พอจะแยกประเภทใหญ่ ๆ ได้ ๘ ประเภท ซึ่งรวมเรียกว่า วิชชา ๘ ดังต่อไปนี้

๑. วิปัสสนาวิชชา (บางท่านเรียก วิปัสสนาญาณ) คือ ญาณอันนับเนื่องเข้าในวิปัสสนา

*จากบาลีพระพุทธภาษิต พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ข้อ ๒๗๕–๒๗๖ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๒๐ หน้า ๖๙–๗๐

๒. มโนมยิทธิ ฤทธิ์ทางใจ

๓. อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้

๔. ทิพพโสต หูทิพย์

๕. เจโตปริยญาณ รู้จักกำหนดใจผู้อื่น

๖. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้

๗. ทิพพจักขุ ตาทิพย์

๘. อาสวักขยญาณ รู้จักทำอาสวะให้สิ้น

วิชชาทั้ง ๘ ประการเหล่านี้ ยังครอบคลุมถึงคุณธรรมอื่น ๆ อีก ๓ หมวด คือ

ก. ครอบวิชชา ๓ ได้แก่

๑. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือปรีชาญาณหยั่งรู้ขันธ์ในอดีต (รู้จักระลึกชาติได้)

๒. จุตูปปาตญาณ คือปรีชาญาณหยั่งรู้จุติและกำเนิดของสัตว์ (รู้ว่าสัตว์ที่ทำกรรมดี หรือ กรรมชั่ว อย่างนี้ จะได้รับผลอย่างไร หรือจะไปถือกำเนิดในภพภูมิใด เหล่านี้เป็นต้น)

๓. อาสวักขยญาณ ปรีชาญาณหยั่งรู้วิธีกระทำอาสวะให้สิ้นไป

ข. ครอบ อภิญญา ๖ ได้แก่

๑. อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้

๒. ทิพพโสต หูทิพย์

๓. เจโตปริยญาณ รู้จักกำหนดใจผู้อื่น

๔. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้

๕. ทิพพจักขุ ตาทิพย์

๖. อาสวักขยญาณ รู้จักทำอาสวะให้สิ้น

ค. ครอบงำทศพลญาณได้ ๓ ข้อ คือ

๑. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ปรีชาญาณกำหนดระลึกชาติหนหลังได้

๒. จุตูปปาตญาณ ปรีชาญาณกำหนดรู้จุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย ผู้เป็นต่าง ๆ กันโดยกรรม (กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ทั้งที่เป็นกุศล อกุศล หรืออัพยากฤต)

๓. อาสวักขยญาณ ปรีชาญาณหยั่งรู้วิธีกระทำอาสวะให้สิ้นไป

เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะศึกษาและปฏิบัติธรรม เพื่อความพ้นทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ให้ได้ผลสมบูรณ์จึงจำต้องศึกษาและปฏิบัติทั้ง ศีล สมาธิ และปัญญา, ทั้งสมถะ และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังพระพุทธภาษิต มีมาในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สัลลานสูตร เล่มที่ ๑๗ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ หน้า ๒๒๓–๒๒๔ ว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเป็นผู้มีความหลีกเร้นเป็นที่มายินดี ยินดีแล้วในความหลีกเร้น ประกอบจิตของตนไว้ในสมถะในภายในเนือง ๆ มีฌานไม่เสื่อม ประกอบด้วยวิปัสสนา พอกพูนสุญญาคารอยู่เถิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลายมี

ความหลีกเร้นเป็นที่มายินดี ยินดีแล้วในความหลีกเร้น ประกอบจิตของตนไว้ในสมถะในภายในเนือง ๆ มีฌานไม่เสื่อม ประกอบด้วยวิปัสสนา พอกพูนสุญญาคารอยู่ พึงหวังได้ผล ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ความเป็นพระอนาคามี ฯ

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเนื้อความนี้แล้ว ในพระสูตรนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสคาถาประพันธ์ดังนี้ว่า

ชนเหล่าใดมีจิตสงบแล้ว มีปัญญาเป็นเครื่องรักษาตน มีสติมีฌาน ไม่มีความเพ่งเล็งในกามทั้งหลาย ย่อมเห็นแจ้งธรรมโดยชอบ เป็นผู้ยินดีแล้วในความไม่ประมาท มีปรกติเห็นภัยในความประมาท ชนเหล่านั้นเป็นผู้ไม่ควรเพื่อความเสื่อมรอบ ย่อมมีในที่ใกล้นิพพานเทียว"

๓. สมถภาวนา

คำว่า สมถะ หมายความถึง ธรรมอันเป็นเครื่องสงบระงับของจิต เพราะใจนี้เมื่ออบรมดีแล้ว ย่อมเห็นธรรมชัดแจ้ง ทำอะไรย่อมสำเร็จ แต่ใจนี้โดยปกติมีอารมณ์ไม่ดีเข้าขัดขวาง มิให้แน่วแน่ลงได้ ซึ่งเรียกว่า นิวรณูปกิเลส ๕ ประการคือ

(๑) กามฉันทะ คือความกำหนัดด้วยกิเลสกาม

(๒) พยาบาท คือความงุ่นง่านด้วยกำลังโทสะ อย่างสูงถึงให้จองล้างจองผลาญผู้อื่น

(๓) ถีนมิทธะ คือความท้อแท้หรือคร้าน และความง่วงงุน อันเป็นเหตุหดหู่แห่งจิต

(๔) อุทธัจจกุกกุจจะ คือความฟุ้งซ่านหรือความคิดพล่านและจืดจางเร็ว อันเป็นเหตุกำเริบไม่อยู่ที่แห่งจิต

(๕) วิจิกิจฉา คือความลังเลสงสัย ไม่แน่นอนลงได้

สมัยใดที่นิวรณ์ ๕ อย่างนี้ แม้แต่อย่างใดอย่างหนึ่งครอบงำจิต บุคคลย่อมไม่อาจคิดเห็นอรรถธรรมให้ชัดแจ้งได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมไม่อาจประกอบกิจให้สำเร็จประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน การทำจิตให้ปลอดจากนิวรณ์เหล่านี้ รักษาให้แน่วแน่ เรียกว่า สมาธิ

พระพุทธองค์ได้ทรงประทานพระบรมพุทโธวาทไว้ว่า สมาธึ ภิกฺขเว ภาเวถ สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ แปลความว่า ภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงยังสมาธิให้เกิด ชนผู้มีจิตเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้ตามจริง

ส่วนอุบายวิธีที่จะทำให้ใจหยุดนิ่ง เป็นสมาธิ ที่เรียกว่า สมถภูมินั้น พระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำ (พระมงคลเทพมุนี) ได้อธิบายไว้ในหนังสือ มรรค ผล พิสดาร เล่มที่ ๒ ฉบับพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๑๙ หน้า ๓–๑๑ ว่า

สมถภูมิ : อารมณ์ของสมถะ ๔๐ ประการ ได้แก่

ก. กสิณ ๑๐

ข. อสุภะ ๑๐

ค. อนุสสติ ๑๐

ง. พรหมวิหาร ๔

จ. อรูปกรรมฐาน ๔

ฉ. อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑

ช. จตุธาตุววัตถาน ๑

จะกล่าวด้วยกสิณ ๑๐ ก่อน คือ

ก. กสิณ ๑๐ ประการนั้น คือ.–

๑. ปฐวีกสิณ	เอาดิน	เป็นอารมณ์
๒. เตโชกสิณ	เอาไฟ	”
๓. อาโปกสิณ	เอาน้ำ	”
๔. วาโยกสิณ	เอาลม	”
๕. นีลกสิณ	เอาสีเขียว	”
๖. ปีตกสิณ	เอาสีเหลือง	”
๗. โลหิตกสิณ	เอาสีแดง	”
๘. โอทาตกสิณ	เอาสีขาว	”
๙. อาโลกกสิณ	เอาแสงสว่าง	”
๑๐. อากาสกสิณ	เอาอากาศ	”

ปฐวีกสิณ ผู้เรียนเพ่งดูดินแห่งใดแห่งหนึ่งเป็นวงกลมเป็นดวงกสิณพอควร ไม่เล็กไม่ใหญ่นัก ลืมตาเพ่งดูดวงกสิณวงกลมนั้นให้

ติดตา ลืมตาขึ้นก็ให้เห็น หลับตาก็ให้เห็นติดตาเป็นอุคคหนิมิตแล้ว เพ่งหนักเข้าไปให้เป็นปฏิภาคนิมิต เห็นใสสะอาดเป็นแก้วดุจกระจกส่องหน้า แล้วนึกขยายให้ใหญ่ก็ได้ และย่อให้เล็กลงที่สุดก็ได้ตามความชอบใจ ถ้าเช่นนี้แล้วให้เพ่งสิ่งที่เป็นธาตุดิน เช่นพื้นดินและภูเขาให้ใสเป็นแก้วดุจดังกระจกส่องหน้าไปทุกสิ่งทุกอย่าง ตลอดถึงธาตุดินที่มีอยู่ในกายเราเช่นกระดูก ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้ใสเป็นกระจก

ที่กล่าวมานี้เฉพาะปฐวีกสิณ ส่วนกสิณอื่น ๆ อีก ๙ นั้นก็เพ่งอารมณ์นั้น ๆ ให้เกิดอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต ให้ใสสะอาดเป็นแก้วเหมือนกระจกส่องหน้าเช่นเดียวกับปฐวีกสิณ

ส่วนวิธีต่าง ๆ นั้นก็มีนัยเหมือนดังที่กล่าวแล้วในปฐวีกสิณนั้นทุกประการ ผู้ปฏิบัติพึงกระทำตามนัยที่กล่าวแล้วนั้นเถิด

ข. อสุภะ ๑๐ ประการนั้น คือ.–

๑. อุทธุมาตกะ	อสุภะที่พองขึ้น
๒. วินีลกะ	อสุภะที่มีวรรณะอันเขียวขึ้น
๓. วิปุพพกะ	อสุภะที่มีน้ำหนองไหล
๔. วิฉิททกะ	อสุภะที่เขาสับฟันเป็นช่อง หรืออสุภะที่ขึ้น หนังปริออกเป็นช่อง
๕. วิกขายิตตกะ	อสุภะที่สัตว์ยื้อแย่งกลุ้มรุมกิน
๖. วิขิตตกะ	อสุภะที่หลุดขาดออกจากกัน

๗. หตวิตตกะ	อสุภะที่ขาดหลุดกระจัดกระจาย
๘. โลหิตกะ	อสุภะที่เปื้อนเลือด
๙. ปุฬุวกะ	อสุภะที่เต็มไปด้วยหมู่หนอน
๑๐. อัฏฐิกะ	อสุภะที่เหลือแต่ร่างกระดูก

วิธีพิจารณาตัวของเราให้เป็นอสุภะจริง ๆ จนเกิดนิมิตปรากฏขึ้นเป็นอุคคหนิมิตขึ้นที่ตัวเรานี้จริง ๆ พิจารณาไปคราวละอสุภะ ๆ จนครบ ๑๐ อสุภะ พิจารณาอันใดก็ให้เกิดนิมิตเป็นอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตขึ้นในอสุภะอันนั้น ๆ ทั้ง ๑๐ อสุภะ เมื่อพิจารณาเห็นตนเป็นอสุภะใดแล้ว จงน้อมจิตไปพิจารณาคนอื่น ๆ เถิด จะเห็นเป็นอสุภะอันนั้นเช่นเดียวกันทั้ง ๑๐ อสุภะ

ค. อนุสสติ ๑๐ ประการนั้น คือ.–

๑. พุทธานุสสติ	ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์
๒. ธัมมานุสสติ	ระลึกถึงคุณพระธรรมเป็นอารมณ์
๓. สังฆานุสสติ	ระลึกถึงคุณพระสงฆ์เป็นอารมณ์
๔. สีลานุสสติ	ระลึกถึงศีลของตนเป็นอารมณ์
๕. จาคานุสสติ	ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้วเป็นอารมณ์
๖. เทวตานุสสติ	ระลึกถึงคุณที่ทำบุคคลให้เป็นเทวดา
๗. มรณานุสสติ	ระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตน
๘. กายคตานุสสติ	ระลึกไปทั่วกายให้เห็นว่าไม่งาม โสโครกน่าเกลียด

๙. อานาปานานุสสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

๑๐. อุปสมานุสสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบระงับ (คือ อายตนนิพพาน)

อธิบาย คือ.–

พุทธานุสสติ ได้แก่ รู้จริง

ธัมมานุสสติ ได้แก่ ที่รองรับรู้

สังฆานุสสติ ได้แก่ ผู้รู้จริง

เมื่อรวมเข้าทั้ง ๓ รัตนะก็เป็นอันเดียวกันคือ รู้จริง ที่รองรับตัว ผู้รู้จริง พิจารณาไปด้วยปัญญา จนเกิดนิมิตเป็นอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต

สีลานุสสติ คือระลึกถึงความดีของตนที่ทำไว้ จนเกิดปีติมีความปลื้มใจ อิ่มอกอิ่มใจเป็นอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้น

จาคานุสสติ ระลึกถึงความชั่วที่ตนได้สละละเว้นเสียได้แล้ว อีกนัยหนึ่ง ระลึกถึงวัตถุต่าง ๆ ที่ตนได้บริจาคไปแล้ว เกิดความปีติยินดีชื่นชมปลื้มใจ จนเกิดอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตขึ้น

เทวตานุสสติ ระลึกถึงคุณงามความดีต่าง ๆ มีทาน ศีล ภาวนาที่ทำ อำนวยผลบุญ ทำบุคคลให้เป็นเทวดา แล้วปีติยินดีร่าเริงชื่นบาน จนเกิดอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้น

มรณานุสสติ ระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตนปรากฏอยู่ทุกขณะจิต นับตั้งแต่ปฏิสนธิจิตเป็นต้นมา ก็ตายเรื่อยมาเป็นลำดับ ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ตลอดถึงเป็นเด็ก เป็นหนุ่ม เป็นสาว แก่ เฒ่า ชรา ย่อมตายเป็นลำดับมาทุกขณะทุกวัน จนเกิดนิมิตเป็นอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตขึ้น

กายคตานุสสติ ระลึกถึงกายของตนและผู้อื่นให้เห็นตามความเป็นจริงว่าไม่งาม โสโครก เต็มไปด้วยของปฏิกูล น่าเกลียด ตั้งแต่พื้นเท้า ตลอดศีรษะจนเกิดเบื่อหน่ายเกิดเป็นอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตขึ้น

อานาปานานุสสติ ตั้งสติกำหนดเอาลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ จนเกิดอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตขึ้น

อุปสมานุสสติ ระลึกถึงคุณของอายตนนิพพานอันเป็นที่สงบระงับกิเลสหมดทุกข์เป็นบรมสุขยิ่ง ให้ปลื้มปีติยินดีชื่นชมจนเกิดเป็นอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตขึ้น

ง. พรหมวิหาร ๔ ประการ คือ

เมตตา คือการแผ่เมตตาจิตไปแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งแสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล หวังให้สัตว์เป็นสุข

กรุณา คือการแผ่ความเอ็นดูไปแก่สัตว์ทั้งหลาย คิดจะช่วยสัตว์ให้พ้นทุกข์

มุทิตา คือการแผ่ความยินดีไปแก่สัตว์ทั้งหลาย พลอยชื่นชมยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี

อุเบกขา คือการวางจิตเป็นกลางมัธยัสถ์แก่สัตว์ทั้งหลาย

จ. อรูปกรรมฐาน ๔ ประการ คือ.–

อากาสานัญจายตนะ เพ่งกสิณ ๘ ประการเว้นอากาสกสิณเสีย แล้วเพ่งดูอากาศว่างเปล่าในดวงกสิณที่เพิกแล้วนั้นเป็นอารมณ์ ว่า "อากาศว่าง" เท่าดวงจิตกสิณที่เพิกแล้วนั้นไม่มีที่สิ้นสุดจนเกิดสมาธิ

วิญญาณัญจายตนะ กำหนดเอาจิตยึดหน่วงเอาปฐมรูปวิญญาณที่อาศัยเต็มว่างนั้นเป็นอารมณ์ กระทำบริกรรมนึกว่า "วิญญาณเต็มว่าง" ในอากาสานัญจายตนะนั้นยังหยาบไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์

อากิญจัญญายตนะ กำหนดจิตยึดหน่วงเอาวิญญาณัญจายตนะนั้นละเอียดนิดหนึ่งหน่อยหนึ่งไม่มีเป็นอารมณ์จนเกิดสมาธิ

เนวสัญญานาสัญญายตนะ กำหนดจิตยึดหน่วงเอาตติยรูปกรรมฐานที่ ๓ คืออากิญจัญญายตนะเป็นอารมณ์ กระทำบริกรรมนึกว่า "สัญญาเต็มว่าง" ในอรูปกรรมฐานที่ ๓ นี้ละเอียดนักประณีตนัก จะว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ จนเกิดสมาธิ ที่ยกสัญญาขึ้นกล่าวเป็นประธานนัยนี้ ที่แท้จะละเอียดแต่สัญญาสิ่งเดียวหามิได้ แม้จิตและเจตสิกและบรรดาสัมปยุตจิตก็ละเอียดเหมือนกันหมด

ฉ. อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ นั้น คือ.–

อาหาเรปฏิกูลสัญญา คือการกำหนดยึดหน่วงเอาความปฏิกูลโสโครก เน่าน่าเกลียดต่าง ๆ นานาในอาหาร และความลำบากในการแสวงหาอาหารบิณฑบาต เป็นที่น่าสังเวชเป็นอารมณ์จนจิตเกิดอุปจารสมาธิ

ช. จตุธาตุววัตถาน ๑ นั้น คือ.–

จตุธาตุววัตถาน คือการกำหนดจิตยึดหน่วงเอากายนี้สักว่าธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ประชุมกันตั้งอยู่ ถ้าแยกออกจากกันก็เป็นส่วน ๆ เต็มไปด้วยของปฏิกูลโสโครกน่าเกลียด พึงกำหนดสี สัณฐาน วรรณะ ให้แน่แก่ใจไม่ให้คลาดเคลื่อน แล้วพิจารณาให้เห็นตามสภาพที่เป็นจริงว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นแต่สักว่าธาตุทั้ง ๔ เท่านั้น ให้เป็นอารมณ์ของจิตจนเกิดสมาธิขึ้น

อนึ่ง ผู้ประสงค์จะเจริญสมาธิ จึงพึงเลือกปฏิบัติให้เหมาะกับจริตอัธยาศัยของตนจึงจะได้ผลดี เป็นต้นว่า

(๑) **บุคคลผู้มีกามฉันท์เป็นเจ้าเรือน** มักรักสวยรักงาม ควรเจริญอสุภกัมมัฏฐาน พิจารณาซากศพ หรือเจริญกายคตาสติ พิจารณาร่างกายอันยังเป็น ให้เห็นตามความจริงว่าน่าเกลียด

(๒) **บุคคลผู้มีพยาบาทเป็นเจ้าเรือน** มักโกรธขึ้งเกลียดชัง ควรเจริญ เมตตา กรุณา มุทิตา ๓ พรหมวิหาร เพื่อหัดจิตให้กลับคิดในทางให้เกิดรัก เกิดสงสาร เกิดยินดี

(๓) **บุคคลผู้มีถีนมิทธะเป็นเจ้าเรือน** มักย่อท้อในกิจการ ควรเจริญอนุสสติกัมมัฏฐาน พิจารณาคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์บ้าง เพื่อให้มีแก่ใจหวนอุตสาหะ เป็นอุบายแก้ ถีนะ และเพื่อให้ใช้ความนึกกว้าง ๆ เป็นทางแก้ มิทธะ

(๔) **บุคคลผู้มีอุทธัจจกุกกุจจะเป็นเจ้าเรือน** ควรเพ่งกสิณ

เพื่อหัดผูกใจไว้ในอารมณ์เดียว หรือเจริญกัมมัฏฐานอันจะให้ใจเหี่ยวด้วยสังเวช เช่น มรณัสสติ นึกถึงความตาย

(๕) **บุคคลผู้มีวิจิกิจฉาเป็นเจ้าเรือน** ควรเจริญธาตุกัมมัฏฐาน หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อกำหนดรู้สภาวธรรมที่เป็นอยู่อย่างไร

(มีรายละเอียดใน สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **สมถกัมมัฏฐาน** ฯ ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๑๑ (มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๐๓), หน้า ๑–๑๘๒.)

ในการฝึกสมาธิดังกล่าวนี้ ผู้ฝึกอาจกำหนดเครื่องหมายอย่างใด ๆ ตามวิธีที่กล่าวมาแล้วขึ้นเป็นนิมิต เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** และอาจจะมีคำภาวนากำกับด้วย เรียกว่า **บริกรรมภาวนา** เพื่อให้จิตมีที่ยึดเกาะไม่ดิ้นรนซัดส่ายไปที่อื่น เพราะจิตของคนเรานั้น โดยเนื้อแท้เป็นสภาพที่เบา มักดิ้นรนกวัดแกว่ง หรือฟุ้งซ่านอยู่เสมอ สามารถท่องเที่ยวไปได้ไกลแสนไกลโดยลำพัง รวดเร็ว รักษายาก หยุดนิ่งได้ยาก เป็นสมาธิได้ยาก จึงต้องมีอุบายกำหนด บริกรรมนิมิต หรือบริกรรมภาวนา เพื่อให้จิตเกาะอยู่กับอารมณ์เดียว เป็นการช่วยประคองใจให้ค่อย ๆ หยุดจนกว่าจะเป็นสมาธิมั่นคง หรือมีจิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว เรียกว่า **เอกัคคตารมณ์** อันควรแก่การเจริญปัญญาต่อไปอีก

เมื่อจิตค่อย ๆ หยุดลงนั้น พอหยุดถูกส่วนเข้า ก็จะเห็น **นิมิต** มีลักษณะใสบริสุทธิ์เหมือนแก้วผลึก มีรัศมีสว่างเหมือนดาวประกายพรึก ถ้าจำได้ติดตาอยู่แต่เพียงชั่วคราว เรียกว่า **อุคคหนิมิต** และถ้าเห็น

ติดตาชัดเจนได้นานตามต้องการ สามารถนึกขยายให้ใหญ่หรือเล็กได้ตามประสงค์แล้ว เรียกว่า **ปฏิภาคนิมิต** ซึ่งมีกำลังแรงกว่าอุคคหนิมิตมาก

อาการของใจที่รวมหยุดนิ่งเป็นสมาธิ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว (เกิดอุคคหนิมิต) ได้เพียงชั่วขณะ จัดว่าเป็น **ขนิกสมาธิ**, ถ้าใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวได้แนบแน่นยิ่งขึ้นไปอีก (เกิดปฏิภาคนิมิต) จนใกล้หรือเฉี่ยว ๆ อารมณ์ฌาน ก็จัดเป็น **อุปจารสมาธิ**, และถ้าใจตั้งมั่นแนบแน่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนด (ปฏิภาคนิมิตซึ่งมีกำลังสูง) จนกิเลสไม่สามารถจะรบกวนได้ จัดเป็นสมาธิขั้น **อัปปนาสมาธิ** และก็สมาธิในระดับนี้เองที่ฌานจิตย่อมจะเกิดขึ้นได้ กล่าวคือ

สำหรับผู้ที่ได้ปฏิภาคนิมิต หรือมีสมาธิระดับอัปปนาสมาธิแล้ว เมื่อประกอบด้วย

(๑) **อารมณ์ วิตก** คือตรึกนึกเห็นนิมิตได้ด้วยใจ

(๒) **อารมณ์ วิจาร** คือใจประคองนิมิต เห็นนิมิตนั้นอยู่ได้นาน ๆ การประคองใจให้อยู่ในอารมณ์นั้น มิให้ตกไปจากอารมณ์ที่เพ่งหรือเห็นนิมิตนั้น

(๓) **อารมณ์ ปีติ** คือความปลาบปลื้มยินดีที่ได้ประสบกับอารมณ์ที่น่ายินดี (อิฏฐารมณ์)

(๔) **อารมณ์ สุข** คือการเสวยอารมณ์ที่น่าปลาบปลื้มยินดีที่ได้ประสบอยู่นั้น

(๕) เอกัคคตารมณ์ คือความที่ใจอันประกอบด้วย เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้ รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน ที่เรียกว่า มีอารมณ์เป็นหนึ่ง

แล้วระดับสมาธิของผู้นั้น เป็นสมาธิขั้น ปฐมฌาน

เมื่อรวมใจหยุดในหยุด นิ่งสนิท จิตละเอียดหนักยิ่งขึ้นไปอีก จนละอารมณ์วิตก วิจาร คงมีแต่อารมณ์ปีติ สุข กับเอกัคคตารมณ์แล้ว จัดเป็นสมาธิขั้น ทุติยฌาน

เมื่อใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุด จิตละเอียดหนักยิ่งขึ้นไปอีก จนละอารมณ์ปีติ เหลืออยู่แต่อารมณ์สุข กับเอกัคคตารมณ์แล้ว นับเป็นสมาธิขั้น ตติยฌาน

เมื่อใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุด ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก จนจิตละอารมณ์สุข คงเหลือแต่เอกัคคตารมณ์กับอุเบกขา นิ่งอยู่ จัดเป็นสมาธิขั้น จตุตถฌาน

ในระหว่างที่ปฏิบัติภาวนาสมาธิได้ตั้งแต่ปฐมฌาน ซึ่งประกอบด้วยอารมณ์ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตารมณ์นั้น มีผลให้นิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ ถูกเพ่งเผาหรือประหาณให้หมดสิ้นไปด้วยองค์แห่งฌาน ดังต่อไปนี้

(๑) อารมณ์ วิตก ประหาณ ถีนมิทธนิวรณ์

(๒) อารมณ์ วิจาร ประหาณ วิจิกิจฉานิวรณ์

(๓) อารมณ์ ปีติ ประหาณ พยาบาทนิวรณ์

(๔) อารมณ์ สุข ประหาณ อุทธัจจกุกกุจจะ

(๕) เอกัคคตารมณ์ ประหาณ กามฉันทนิวรณ์

อารมณ์ที่เป็นเครื่องเพ่งให้ฌานจิต (โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รูปฌาน) เกิดขึ้นได้ในระดับต่าง ๆ มีดังต่อไปนี้

(๑) ปฐมฌาน อาศัยอารมณ์ที่เป็นเครื่องเพ่งให้เกิดฌานจิตได้ ๒๕ อย่าง ได้แก่
กสิณ ๑๐, อสุภ ๑๐, อานาปานสติ ๑, กายคตาสติ ๑, และอัปปมัญญา ๓ (คือ เมตตา กรุณา และมุทิตา)

(๒) ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน (ในกรณีที่เป็น ฌานจตุกนัย) อาศัยอารมณ์เป็นเครื่องเพ่งให้เกิดฌานจิตได้ ๑๔ อย่าง ได้แก่ กสิณ ๑๐, อานาปานสติ ๑, และ อัปปมัญญา ๓ (ยกเว้นอุเบกขาพรหมวิหาร)

(๓) ปัญจมฌาน (ในกรณีเป็น ฌานปัญจกนัย) อาศัยอารมณ์เป็นเครื่องเพ่งให้ฌานจิตเกิดได้ ๑๒ อย่าง คือ
กสิณ ๑๐, อานาปานสติ ๑, และอัปปมัญญา ๑ (คืออุเบกขาพรหมวิหาร)

ผู้ที่จะเจริญสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแบบเจโตวิมุติ ก็จะเจริญสมาบัติขั้นสูงต่อไปอีกถึง อรูปฌาน ๔ โดยผ่าน อากาสานัญจายตนฌาน วิญญานัญจายตนฌาน อากิญจัญญายตนฌาน และเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ต่อไปอีกตามลำดับ รวมเรียกว่า สมาบัติ ๘ (รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔) พร้อมด้วยเจริญวิชชาควบคู่กันไป จนกระทั่งบรรลุ มรรค ผล นิพพาน

การเจริญสมถกัมมัฏฐาน จนถึงขั้นได้ฌานในระดับต่าง ๆ นั้น นับเป็นบาทหรือพื้นฐานสำคัญในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสภาวธรรมได้สะดวกขึ้น เพราะสามารถ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ทั้งรู้และเห็น พระพุทธองค์จึงได้ตรัสไว้ว่า

นตฺถิ ฌานํ อปญฺญสฺส นตฺถิ ปญฺญา อฌายิโน แปลความว่า ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา และปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน

ยมฺหิ ฌานญฺจ ปญฺญาจ สเว นิพฺพานสนฺติเก แปลความว่า ฌานและปัญญาด้วยมีในผู้ใด ผู้นั้นปฏิบัติใกล้นิพพาน

[ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปทคาถา (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ หน้า ๖๕)]

ในการเจริญสมถกัมมัฏฐานนั้น ผู้ฝึกปฏิบัติพึงพิจารณาสาเหตุอันเป็นอุปสรรคของสมาธิ ที่เรียกว่า อุปกิเลสของสมาธิ เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในการเจริญภาวนาธรรมของตนให้บรรลุผลเร็วยิ่งขึ้น

(โปรดดูรายละเอียดเรื่องอุปกิเลสของสมาธิและวิธีแก้ไขในบทที่ ๑ ลำดับที่ ๖ ของหนังสือนี้ และในหนังสือ "ธรรมสู่สันติ" เล่มที่ ๑ ฉบับพิมพ์ ๒๕๒๑ หน้า ๒๔–๔๕)

๔. วิปัสสนาภาวนา

คำว่า วิปัสสนา นี้ ปรากฏตามพระธรรมเทศนาซึ่งแสดงโดยพระเถระแต่ปางก่อนว่า "ก็แลวิปัสสนานั้น คือปัญญาอันแจ้งชัดเห็นอรรถเห็นธรรม อันมีจริง อันเป็นความจริงอย่างไร ปัญญาอันเห็นตามความเป็นจริง กำหนดสามัญลักษณะทั้ง ๓ คือความเป็นของไม่เที่ยง ๑ ความเป็นทุกข์ ๑ ความเป็นอนัตตา ๑ ถอนความลืมมั่น ด้วยตัณหามานะทิฐิเสียได้ ชื่อว่าวิปัสสนาปัญญาเห็นวิเศษเห็นแจ้งชัด..." และเนื่องจากปัญญาอันเห็นวิเศษ เห็นแจ้งชัด ในสังขารธรรม ที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งทั้งปวงว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา นี้เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์หมดจด คือจะให้จิตพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เป็นทางแห่งมรรค ผล นิพพาน พระพุทธองค์จึงได้ตรัสไว้โดยสังเขปว่า

ปญฺญาย ปริสุชฺฌติ และ สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ อถ นิพฺพินฺทติ ทุกฺเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา ซึ่งแปลความว่า

เมื่อบุคคลใดเห็นลงด้วยปัญญาว่า สังขารธรรมที่มีจัยปรุงแต่งทั้งปวงไม่เที่ยงดังนี้ เมื่อนั้นบุคคลก็เบื่อหน่ายในทุกข์ คือความบริหารขันธ์ร่างกาย อันนี้เป็นมรรคาแห่งความบริสุทธิ์ คือจะให้จิตพ้นจากอาสวะทั้งหลาย

เมื่อบุคคลใดเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์อันสัตว์ทนยากฉะนี้ เมื่อนั้นบุคคลย่อมเหนื่อยหน่ายในทุกข์ คือบริหารทำนุบำรุงเบญจขันธ์ อันนี้เป็นมรรคาแห่งความบริสุทธิ์

เมื่อบุคคลใดเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรม (ที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง) ทั้งปวงเป็นอนัตตา ดังนี้ บุคคลนั้นย่อมเหนื่อยหน่ายในทุกข์ คือความบริหารทำนุบำรุงเบญจขันธ์ อันนี้เป็นมรรคาแห่งความบริสุทธิ์

วิปัสสนาญาณที่พิจารณาสังขารโดยเป็นธรรม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาแล้วเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่าย เป็นมรรคาแห่งนิพพานด้วยประการฉะนี้

เพราะเหตุนี้ สมเด็จพระสุคตศักยมุนีโลกนาถ จึงได้แสดงอานิสงส์ในพระสูตรต่าง ๆ เป็นเอนกสถานว่า พระอริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เมื่อเห็นลงเป็นยถาภูตญาณทัสสนะแล้ว ถอนคาหะ ๓ อย่างเสีย ก็ย่อมเหนื่อยหน่ายในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ครบทั้ง ๕ ขันธ์ เมื่อเหนื่อยหน่ายอยู่ฉะนั้น ก็วิราชปราศย้อม คือบรรลุ อริยมรรคเป็นสมุจเฉทปหาน สยายกิเลสที่ย้อมสันดานให้นิราศไป เพราะวิราคะอริยมรรคเกิดแล้ว อริยสาวกนั้น ก็วิมุติหลุดถอนจากสรรพอาสวะ คือบรรลุ อริยผล ให้จิตหลุดจากกิเลสลามกธรรมเป็นวิสุทธิสัตว์ สันดานหมดจดแล้วด้วยดี ครั้นจิตพ้นกิเลสแล้วก็ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าจิตพ้นแล้ว เธอนั้นก็รู้สว่างชัดว่าสิ้นชาติ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว กิจที่ควรทำได้สำเร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อเหตุอย่างนี้ไม่มี เธอนั้นมีปัจจเวกขณญาณหยั่งทราบฉะนี้

อนึ่ง ความหลุดพ้นจากกิเลสด้วยวิปัสสนาญาณ ดังที่กล่าวนี้ ถ้าเป็นกรณีที่ พระโยคาวจร (ผู้ปรารภความเพียรเพื่อทำใจให้บริสุทธิ์) มาปรารภ อนัตตา ก่อน แล้วพ้นจากกิเลส ความหลุดพ้นโดยนัยนี้ชื่อว่า สุญญตวิโมกข์, แต่ถ้า พระโยคาวจรมาปรารภ อนิจจัง ก่อน แล้วพ้นกิเลส ความหลุดพ้นโดยนัยนี้ชื่อว่า อนิมิตตวิโมกข์, และถ้าเมื่อ พระโยคาวจรมาปรารภ ทุกขัง ก่อน แล้วพ้นจากกิเลส ความหลุดพ้นโดยนัยนี้ชื่อว่า อัปปณิหิตวิโมกข์

วิโมกข์ ทั้ง ๓ นี้ คือ สุญญตวิโมกข์ อนิมิตตวิโมกข์ และอัปปณิหิตวิโมกข์ ก็คือ พระอริยมรรค ซึ่งเรียกชื่อตามอุบายให้ได้วิโมกขธรรมนั้นเอง

(โปรดดูในตำราพระวิสุทธิมัคค์ หน้า ๖๓๙–๖๔๔)

เมื่อบุคคลเจริญติลักขณานุปัสสนานี้ ถ้าไม่บรรลุอริยวิมุติ อัจจันตวิสุทธิเล่า ก็เป็นแต่มรรคาให้ผู้นั้นมีสติสัมปชัญญะ ไม่ฟั่นเฟือนทำลายขันธ์ มีสุคติภพมนุษย์กำเนิดและสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า เพราะเหตุนั้น ติลักขณานุปัสสนา ปัญญาที่พิจารณาเห็นสังขารโดยลักษณะทั้งสามนี้ ควรที่บัณฑิตผู้เห็นประโยชน์ตนจะพึงเจริญให้เกิดขึ้นในสันดาน ส้องเสพให้คุ้นแก่จิตสิ้นกาลเนือง ๆ

[ดูสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **วิปัสสนากัมมัฏฐาน วิปัสลาสกถา และพระติลักขณาทิกถา** (มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๓), หน้า ๑–๗๘ ประกอบ]

เพราะฉะนั้นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงเป็นลักษณะสำคัญของวิปัสสนาไม่ว่าจะเป็นวิปัสสนาแขนงใดก็ตาม จะต้องมีลักษณะของพระไตรลักษณ์นี้ทั้งสิ้น ถ้าไม่ประกอบด้วยไตรลักษณ์ ก็ไม่เป็นวิปัสสนา ในสมัยที่โลกว่างพระพุทธศาสนา ปัญญาของมนุษย์จะขึ้นได้เพียงแค่ อนิจจัง และทุกขังเท่านั้น ไม่อาจกำหนดรู้ลักษณะแห่งอนัตตาได้เลย เว้นแต่ในกรณีพระปัจเจกพุทธเจ้า

เงื่อนไขอีกประการหนึ่ง ได้แก่การที่ต้องมีลักษณะของ สติปัฏฐาน ๔ ถ้าขาดสติปัฏฐาน ๔ ก็ไม่ใช่วิปัสสนา สติปัฏฐาน ๔ ได้แก่

๑. การพิจารณากายในกาย กัมมัฏฐานที่เป็นการพิจารณาเห็นหรือกำหนดรู้กายในกายไปในตัว ได้แก่ อานาปานสติ การกำหนดรู้อิริยาบถและสัมปชัญญะต่าง ๆ กายคตาสติ จตุธาตุววัตถานะ และการพิจารณาอสุภะ

๒. การพิจารณาเวทนาในเวทนา คือการเห็นหรือกำหนดรู้เวทนารสต่าง ๆ ในกัมมัฏฐาน เช่น สุข ทุกข์ และอุเบกขา

๓. การพิจารณาจิตในจิต คือการเห็นหรือกำหนดรู้ชัดว่า จิตมีความรู้สึกประการใดในกัมมัฏฐาน มีราคะ โทสะ โมหะ หรือไม่เป็นต้น

๔. การพิจารณาธรรมในธรรม ธรรมที่นำมาอ้างได้ว่าเห็นหรือกำหนดรู้ธรรมในธรรมนั้นได้แก่ นิวรณ์ ๕ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒

[โปรดดู โสภณ ชื่นชุ่ม, นิตยสารมงคลสารฉบับที่ ๙๕/๒๕๑๕,

หน้า ๔๗–๔๘. และโปรดศึกษารายละเอียดใน สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ วัดเทพศิรินทราวาส, มหาสติปัฏฐานสูตรแปล ฯ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๐๙), หน้า ๑–๖๓. (อ้างถึง ที่ฆนิกายมหาวารวรรค หน้า ๓๒๕–๓๕๑ และมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ เล่ม ๑๒, หน้า ๑๐๓–๑๒๗. ในสุตตันตปิฎก]

พระพุทธองค์ได้ทรงยกย่องการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก (ทางนี้ทางเดียว) เพื่อความหมดจดโดยวิเศษของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้นความโศกและความร่ำไรเสีย เพื่ออัสดงค์ (ดับไป) แห่งเหล่าทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูก เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ อย่าง ด้วยประการฉะนี้..."

(สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, หน้า ๖๓.)

และได้ประทานพระบรมพุทโธวาทต่อไป

"ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายเนือง ๆ อยู่ เป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายเนือง ๆ อยู่ เป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตเนือง ๆ อยู่ เป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายเนือง ๆ อยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีความรู้สึกตัวพร้อม มีสติพึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอบรมสติปัฏฐานสี่อยู่ กระทำสติปัฏฐานสี่ให้มากอยู่ ย่อมเป็นผู้ลุ่มไปทางนิพพาน ลาดไปทางนิพพาน เทไปสู่นิพพาน ด้วยอาการอย่างนี้แล"

[ขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์, หน้า ๒๙๔ (บาลี พระพุทธภาษิต มหาวารที่ ๑๙/๒๕๔/๘๓๙–๘๔๐]

นอกจากพระพุทธองค์ได้ทรงยกย่อง สติปัฏฐาน ๔ ว่า เป็นทิ ไปหรือหนทางอันเอก แล้วยังได้ตรัสรับรอง อานิสงส์ของผู้เจริญ สติปัฏฐาน ๔ ไว้อีกด้วยว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ ตลอด ๗ ปี ผู้นั้นพึงหวังผล ๒ ผลอันใดอันหนึ่ง คือพระ-อรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่อวิบากขันธ์ที่มีกิเลสตัณหา เป็นต้น เข้ายึดไว้ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ (คือผู้นั้นคงจะ ได้อรหัตตผลหรืออนาคามีผล ในปัจจุบันชาตินี้เป็นแน่)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๗ ปียกไว้ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใด ผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ ตลอด ๖ ปี ตลอด ๕ ปี ตลอด ๔ ปี ตลอด ๓ ปี ตลอด ๒ ปี ตลอด ๑ ปี ตลอด ๗ เดือน ตลอด ๖ เดือน ตลอด ๕ เดือน ตลอด ๔ เดือน ตลอด ๓ เดือน ตลอด ๒ เดือน ตลอด ๑ เดือน ตลอดกึ่งเดือน ตลอด ๗ วัน ผู้นั้นพึงหวังผล ๒ ผลอันใดอันหนึ่ง คือพระอรหัตตผลในปัจจุบัน ชาตินี้ ๑ หรือเมื่อวิบากขันธ์ที่กิเลสมีตัณหาเป็นต้น เข้ายึดไว้ยัง เหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑

วิปัสสนาอาจให้ความหลุดพ้นได้สองทาง คือ โดยสติปัฏฐาน ๔ ประการหนึ่ง และโดย อนิมิตตสมาธิ อีกประการหนึ่ง (ปัณโฑลย-

สูตร ขันธวรรค สังยุตตนิกาย พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๒๖ สุตตันตปิฎก เล่ม ๑๓ หน้า ๑๔๐ ข้อ ๑๖๘–๑๖๙)

อนิมิตตสมาธิอาจเจริญให้เกิดขึ้นได้โดยเจโตสมาธิ แล้ว พิจารณาปฏิจจสมุปบาทธรรมในอนิมิตตสมาธินั้น

(โสภณ ชื่นชุ่ม, หน้า ๔๗)

วิปัสสนาภูมิ มีรวมอยู่ด้วยกัน ๖ ภูมิ ดังต่อไปนี้

ภูมิที่ ๑ ขันธ์ ๕ ได้แก่ ขันธรูป อันมีหน้าที่แตกดับ ๑ เวทนา ขันธ์ มีหน้าที่เสวยอารมณ์ ๑ สัญญาขันธ์ มีหน้าที่จำอารมณ์ ๑ สังขารขันธ์ มีหน้าที่ปรุงแต่งจิตหรืออารมณ์ ๑ และวิญญาณขันธ์ ซึ่ง มีหน้าที่รู้อารมณ์ อีก ๑

ภูมิที่ ๒ อายตนะ ๑๒ ได้แก่ อายตนะภายใน ๖ คือ จัก-ขายตนะ (ตา) ๑ โสตายตนะ (หู) ๑ ฆานายตนะ (จมูก) ๑ ชิวหาย-ตนะ (ลิ้น) ๑ กายาตนะ (กาย) ๑ และ มนายตนะ (ใจ) อีก ๑ กับ อายตนะภายนอก ๖ คือ รูปายตนะ (รูป/สี) ๑ สัททายตนะ (เสียง) ๑ คันธายตนะ (กลิ่น) ๑ รสายตนะ (รส) ๑ โผฏฐัพพายตนะ (เครื่อง สัมผัสกาย) ๑ และ ธรรมายตนะ (ธรรมารมณ์ทางใจ) อีก ๑

ภูมิที่ ๓ ธาตุ ๑๘ อันมี ธาตุรับ ๖ คือ จักขุธาตุ (ตา) ๑ โสตะธาตุ (หู) ๑ ฆานะธาตุ (จมูก) ๑ ชิวหาธาตุ (ลิ้น) ๑ กายธาตุ (กาย) ๑ มโนธาตุ (ใจ) อีก ๑ ธาตุกระทบ ๖ คือ รูปธาตุ (รูป/สี) ๑ สัททะธาตุ (เสียง) ๑ คันธธาตุ (กลิ่น) ๑ รสธาตุ (รส) ๑ โผฏฐัพพธาตุ (เครื่องสัมผัสกาย) ๑

และ ธัมมธาตุ (อารมณ์ทางใจ) อีก ๑ กับ **ธาตุรับรู้อีก ๖** คือ จักขุ-วิญญาณธาตุ (เห็นรูป/สี) ๑ โสตะวิญญาณธาตุ (ได้ยินเสียง) ๑ ฆานะ-วิญญาณธาตุ (รู้กลิ่น) ๑ ชิวหาวิญญาณธาตุ (รู้รส) ๑ กายวิญญาณธาตุ (รู้สึก) ๑ และ มโนวิญญาณธาตุ (รู้ จำ คิด) อีก ๑

ภูมิที่ ๔ อินทรีย์ ๒๒ คือ จักขุนทรีย์ (ตา) ๑ โสตินทรีย์ (หู) ๑ ฆานินทรีย์ (จมูก) ๑ ชิวหินทรีย์ (ลิ้น) ๑ กายินทรีย์ (กาย) ๑ อิตถินทรีย์ (หญิง) ๑ ปุริสินทรีย์ (ชาย) ๑ ชีวิตินทรีย์ (ชีวิต) ๑ มนินทรีย์ (ใจ) ๑ สุขินทรีย์ (สุข) ๑ ทุกขินทรีย์ (ทุกข์) ๑ โสมนัส-สินทรีย์ (ดีใจ) ๑ โทมนัสสินทรีย์ (เสียใจ) ๑ อุเบกขินทรีย์ (เฉย ๆ) ๑ สัทธินทรีย์ (ความเชื่อ) ๑ วิริยินทรีย์ (ความเพียร) ๑ สตินทรีย์ (ความระลึกได้/สติ) ๑ สมาธินทรีย์ (สมาธิ) ๑ ปัญญินทรีย์ (ความรู้ปัญญา) ๑ อนัญญาตัญญัสสามิตินทรีย์ (รู้สิ่งที่ยังไม่เคยรู้) ๑ อัญญินทรีย์ (รู้สิ่งที่รู้แล้ว) ๑ และอัญญาตาวินทรีย์ (รู้จบแล้ว) อีก ๑

ภูมิที่ ๕ อริยสัจจ์ ๔ ได้แก่ ทุกขสัจจะ ๑ สมุทัยสัจจะ ๑ นิโรธสัจจะ ๑ และ มัคคสัจจะ อีก ๑

ภูมิที่ ๖ ปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒ ได้แก่ **อวิชชา** เป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร, **สังขาร** เป็นปัจจัยให้เกิด วิญญาณ, **วิญญาณ** เป็นปัจจัยให้เกิด นาม รูป, **นาม รูป** เป็นปัจจัยให้เกิด สฬายตนะ, **สฬายตนะ** เป็นปัจจัยให้เกิด ผัสสะ, **ผัสสะ** เป็นปัจจัยให้เกิด เวทนา, **เวทนา** เป็นปัจจัยให้เกิด ตัณหา, **ตัณหา** เป็นปัจจัยให้เกิด อุปาทาน, **อุปาทาน**

เป็นปัจจัยให้เกิด ภพ, **ภพ** เป็นปัจจัยให้เกิด ชาติ, **ชาติ** เป็นปัจจัยให้เกิด ชรา มรณะ อันเป็นทุกข์

[ดูรายละเอียดใน พระครูสังวรสมาธิวัตร (ประเดิม โกมโล), **การปฏิบัติกัมมัฏฐานเบื้องต้น** (สำนักปฏิบัติธรรม วัดเพลงวิปัสสนา บางกอกน้อย ธนบุรี, ๒๕๑๕), หน้า ๑๘–๒๖.]

วิปัสสนาแบบไตรลักษณ์ มีวิปัสสนาญาณอยู่ ๑๖ ญาณ ดังต่อไปนี้*

๑. **นามรูปปริจเฉทญาณ** การกำหนดรู้หรือเห็นว่ากายนั้นอยู่ส่วนหนึ่ง จิตนั้นอยู่อีกส่วนหนึ่ง

๒. **นามรูปปัจจัยปริคคหญาณ** การกำหนดรู้หรือเห็นว่ากายนั้นเป็นผู้ทำการเคลื่อนไหว ส่วนจิตเป็นผู้บังคับบัญชาการเคลื่อนไหวของกาย หรืออีกนัยหนึ่ง เห็นและกำหนดรู้ว่ากายนั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา คือไม่ใช่ตัวตน เป็นแต่เพียงผลของตัณหาและกรรม ส่วนจิตซึ่งขณะนี้ยังนับเนื่องในวิญญาณนั้นคงที่

๓. **สัมมสนญาณ** การกำหนดรู้และเห็นกายและจิตได้ตามความ

---

*การเจริญวิปัสสนาแบบไตรลักษณ์ เป็นการเจริญกัมมัฏฐานเพื่อหวังปัญญาวิมุติ สามารถบรรลุมรรคผลได้ง่ายกว่าการเจริญวิปัสสนาแบบอื่น แต่ก็ได้เพียงผลอันสืบมาแต่ปัจจัยภายนอก ไม่มีความสามารถกระจุ๋มกระจิ๋มที่เรียกว่า อภิญญา ไว้ประดับสติปัญญานอกเสียจากว่า จะกลับมาเจริญกัมมัฏฐานเพื่อหวังเจโตวิมุติอีกครั้ง การเจริญวิปัสสนาแบบนี้ มีทั้ง การเจริญวิปัสสนามีสมถะเป็นเบื้องต้น และ การเจริญสมถะ มีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้น (โสภณ ชื่นชุ่ม, สมถวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบไตรลักษณ์ ในนิตยสาร มงคลสาร เล่มที่ ๙๖/๒๕๑๖, หน้า ๓๔–๓๙)

เป็นจริง และกำหนดรู้ว่า กายและจิตสามารถแยกจากกันได้ จิตตามความเป็นจริงในที่นี้คือ มหาภูตรูปพร้อมด้วยจิต วิญญาณและดวงอากาศธาตุ

๔. **อุทยัพยญาณ** ญาณกำหนดรู้การเกิดดับของกายและจิต

๕. **ภังคญาณ** ญาณกำหนดรู้ความดับหรือแตกสลายของจิต ญาณนี้เป็นที่เริ่มต้นของคำว่า "จิตว่าง" กายหรือรูปได้ดับไปแล้วอย่างเด็ดขาด วิปัสสนาญาณต่อไปจะไม่มีอาการที่สืบมาแต่กายโดยกายเป็นใหญ่เกิดขึ้นเลย ไม่มีการเห็น ตั้งแต่ญาณนี้เป็นต้นไปเป็นอารมณ์ปรมัตถ์

๖. **ภยตูปัฏฐานญาณ** กำหนดรู้ว่านามรูปเป็นภัยที่น่ากลัว คำนึงเห็นว่าสังขารร่างกายเป็นภัย ไม่ควรจะหลงนิยมชมชื่น อันจะดูดดึงให้ใจเราหมกมุ่น เป็นเหตุให้ติดอยู่ในภพ อนึ่งมีข้อที่ควรสังเกตว่า นับแต่ญาณนี้ต่อไป เป็นการแยกนาม อันมี เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ออกจากมหาภูตรูป จิตจึงเริ่มมีความหมายใหม่ว่า "นามรูป" ญาณนี้เป็นญาณแรกที่แสดงอาการของทุกข์ในวิปัสสนา

๗. **อาทีนวญาณ** การกำหนดรู้โทษของนามรูป ว่าถ้าหากเรามีอุปาทานยึดมั่นอยู่ว่าเป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา แล้วมันจะให้ทุกข์โทษ ญาณนี้เป็นญาณที่สองที่แสดงอาการของทุกข์ และจะกำหนดรู้ได้ชัดในเที่ยวที่สองนี้

๘. **นิพพิทาญาณ** การกำหนดรู้ความเบื่อหน่ายในสังขาร ได้แก่ความรู้สึกเบื่อหน่ายในชีวิต พร้อมกับรู้สึกว่าชีวิตเราเกิดมานี้เป็นอนิจจัง ไม่มีความแน่นอนเป็นแก่นสารอะไรเลย มีแต่ความทุกข์ ถ้า

ไม่ต้องเกิดเสียได้ก็จะไม่มีทุกข์อีกต่อไป เป็นการรู้ว่าจิตมีธรรมอื่นยิ่งกว่า หรือเป็นการกำหนดรู้จิตในจิต ในเที่ยวที่สอง ญาณนี้จะปรากฏขึ้นระหว่างอาการของทุกข์แวบเดียว เพื่อให้กำหนดรู้สมุทัย ญาณนี้เป็นญาณที่ ๓ ที่แสดงอาการของทุกข์

ญาณนี้จะกำหนดรู้ปฏิจจสมุปบาทธรรม รวมทั้งรู้ว่าถ้าดับตัณหาและอุปาทานเสียได้ก็จะเป็นการดับทุกข์

๙. **มุญจิตุกามยตาญาณ** การกำหนดรู้ความปรารถนาใคร่จะหลุดพ้นไปจากทุกข์ เมื่อผู้ปฏิบัติรู้สึกอึดอัด จิตนั้นก็พยายามดิ้นรนเพื่อจะออกไปนอกตัว คล้ายปลาที่อยากออกไปจากแห ญาณนี้เป็นญาณที่ ๔ ที่แสดงอาการของทุกข์ จะกำหนดรู้ได้ชัดในเที่ยวที่สอง

๑๐. **ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ** การกำหนดรู้ความพยายามจะให้พ้นไปจากทุกข์ ได้แก่ การกำหนดรู้ว่า เมื่อพยายามอย่างนี้มนวลไม่สำเร็จ จิตก็ดิ้นรนแรงขึ้น ตั้งแต่ภังคญาณเป็นต้นมา กายได้ดับลงสนิทแล้ว จิตจึงมีความเป็นใหญ่ จนเมื่อจิตดิ้นรนกายก็พลอยเป็นไปด้วย การดิ้นรนของจิตเพื่อหนีจากทุกข์นี้รุนแรงมาก ญาณนี้เป็นญาณที่ ๕ ที่แสดงอาการของทุกข์ จะกำหนดรู้ได้ชัดในเที่ยวที่สอง

๑๑. **สังขารุเปกขาญาณ** การกำหนดรู้การวางเฉยของนามรูป เมื่อพยายามจะออกไปจากกองทุกข์นี้ไม่สำเร็จ ก็ปล่อยไปตามเรื่อง หรือวางเฉยเสีย บางท่านว่าเหมือนมีความรู้สึกต่อสตรีที่ได้หย่าขาดจากกันแล้ว นี่เป็นการรู้นิโรธในความหมายว่าเป็นการดับทุกข์ (ส่วนนิโรธใน

ความหมายว่าทำให้แจ้งแห่งสภาพที่ปัจจัยไม่ปรุงแต่งตามสัจจกถาปฏิสัมภิทามรรคนั้น มีอยู่แต่ในวิชชาธรรมกายและวิปัสสนาแบบโบราณเท่านั้น) ในทางปฏิบัติ จะเห็นญาณนี้แวบเดียว แต่ก็สามารถทำให้ทุกข์มหาศาลในวิปัสสนาดับลงได้โดยฉับพลัน ญาณนี้เป็นญาณสุดท้ายที่แสดงอาการของทุกข์ จะกำหนดรู้ได้ชัดในเที่ยวที่สอง

๑๒. อนุโลมญาณ การปล่อยไปตามวิถีแห่งอารมณ์นิพพาน จะมีปัญญาแนะนำให้รู้ว่ามีญาณวิถีเกิดขึ้นเพื่อจะช่วยให้ข้ามไปยังฐานะใหม่พ้นไปจากทุกข์ของโลกนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติยังเสียดายโลกีย์วิสัย ก็จะไม่กล้าเกาะญาณวิถีนี้ไป แต่ถ้าเบื่อหน่ายชีวิตในสภาพปัจจุบันนี้ ก็จะมีปัญญาแนะให้ยอมเป็นยอมตายเกาะญาณวิถีนี้ไป

๑๓. โคตรภูญาณ การกำหนดรู้การข้ามโคตรปุถุชน เมื่อตัดสินใจเกาะญาณวิถีต่อไป ญาณวิถีก็จะพาข้ามโคตรปุถุชน

๑๔. มรรคญาณ ได้แก่ระยะจากจุดเริ่มตัดสินใจเกาะญาณวิถีข้ามโคตรปุถุชนมาถึงจุดที่ญาณวิถีถึงที่หมาย อาการของมรรคที่เกิดขึ้นในลักษณ์นี้ มีผู้นำไปผูกเป็นสำนวนว่า "เป็นการข้ามไปยังฝั่งขวา" ที่ระบุว่าเป็นฝั่งขวา เพราะในพุทธศาสนานิยมการเวียนขวา

๑๕. ผลญาณ การกำหนดรู้จุดที่ญาณวิถีข้ามมาถึงที่หมาย (การปฏิบัติตามแบบวิชชาธรรมกายจะทำให้สามารถเห็นผลญาณ คือ อายตนนิพพาน อีกด้วย)

๑๖. ปัจจเวกขณญาณ ต่อจากผลญาณจะมีภวังค์คั่นอยู่หน่อย

หนึ่ง แล้วจะมีญาณบอกให้รู้ว่ามีปัญญาได้อะไรมาบ้างแล้ว

(สำหรับรายละเอียดในการเจริญวิปัสสนาแบบไตรลักษณ์นี้ ท่านผู้สนใจจะหาดูได้ในนิตยสาร มงคลสาร เล่มที่ ๙๖–๙๗/๒๕๑๖ เรื่อง สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดย โสภณ ชื่นชุ่ม)

ตามมติของสำนักวัดมหาธาตุ ผู้ปฏิบัติได้ญาณ ๑๖ ญาณนี้ครั้งหนึ่ง จะบรรลุมรรคผลชั้นโสดาบัน ถ้าได้สองครั้งจะบรรลุมรรคผลขั้นสกิทาคามี ถ้าสามครั้งได้อนาคามี สี่ครั้งได้อรหัตตผล

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้บรรลุมรรคผลโดยการเจริญวิปัสสนาแบบนี้ กล่าวโดยย่อมีดังต่อไปนี้

๑. ต้องมีศีล

๒. ต้องสละคืนสมาธิ

๓. ต้องมีสติอยู่เสมอ คือให้มีตัวรู้ตามติดญาณไปทุกขณะ แล้วตัวรู้นี้จะกลายเป็นปัญญา

๔. ต้องพยายามพิจารณาอุทยัพยญาณให้เห็นลักษณ์ของ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

๕. ระวังอย่าหลงอยู่ในวิปัสสนูปกิเลส (ข้อนี้ใช้เฉพาะการปฏิบัติในครั้งแรกเท่านั้น) เพราะวิปัสสนูปกิเลสนี้ อาจทำให้สำคัญผิดไปว่าตนได้บรรลุมรรคผลแล้ว หรือไม่ก็หลงเพลินอยู่ในอารมณ์เหล่านี้ จนไม่เป็นอันปฏิบัติสืบไป วิปัสสนูปกิเลสจะเกิดขึ้นเมื่อได้อุทยัพยญาณแล้ว ซึ่งมีอยู่ ๑๐ ประการด้วยกัน คือ

๑. โอภาส เห็นแสงสว่างมากผิดปกติ สามารถเห็นที่ต่าง ๆ ได้ ถ้าได้ปัญจมฌานแล้วอาจเห็นได้ถึงพรหม

๒. ปีติ ขนลุกและรู้สึกวาบ ๆ ไปทั่วตัว ลมพัดไปทั่วกายเป็นละลอก มีอาการตัวจะลอยขึ้น และมีความเยือกเย็นวาบลงไปกลางกายแล้วแผ่ไปทั่วตัวคล้ายน้ำโกรกชะโงกผา

๓. ปัสสัทธิ รู้สึกว่าร่างกายโปร่งเบา สงบมาก มีความเย็นอย่างละเอียดเนียน ๆ

๔. อธิโมกข์ มีศรัทธาแก่กล้าอยากให้คนทั้งโลกมาเจริญวิปัสสนา

๕. ปัคคหะ มีความเพียรอยากปฏิบัติวิปัสสนาอย่างหามรุ่งหามค่ำ

๖. สุข เป็นอุปกิเลสที่ต่อจากปัสสัทธิ คือเมื่อสงบแล้วก็รู้สึกเป็นสุขชนิดที่ไม่อาจหาได้ในโลกนี้

๗. ญาณ ทำวิปัสสนาญาณได้คล่องผิดปกติ

๘. อุปัฏฐาน กำหนดสติได้คล่องแคล่วทุกอิริยาบถ

๙. อุเบกขา วางเฉยไม่ยินดียินร้ายในเรื่องอะไรเลย

๑๐. นิกันติ ความอยากหยุดเพียงอุปกิเลสอย่างหนึ่งอย่างใดก็ตามที่กล่าวมาข้างต้น

(โปรดดู โสภณ ชื่นชุ่ม, สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในนิตยสารมงคลสาร เล่มที่ ๙๗/๒๕๑๖, หน้า ๔๙–๕๐.)

การเจริญวิปัสสนาแบบโบราณ*

การเจริญวิปัสสนาแบบโบราณมี ๓ วิธี ดังต่อไปนี้

วิธีที่หนึ่ง เมื่อได้รูปฌานและอรูปฌานแล้ว ก็ถอยมาเจริญวิปัสสนาตามแบบไตรลักษณ์ **วิปัสสนาแบบโบราณกำหนดญาณไว้เพียง ๑๐ ญาณ มีสัมมสนญาณ เป็นเบื้องต้น และ มีอนุโลมญาณเป็นญาณสุดท้าย**** วิธีนี้จะได้มรรคผลทางปัญญา แต่เมื่อได้มรรคผลแล้ว อาจย้อนมาเดินสมาบัติเพื่อให้ได้เจโตสมาธิอีกได้

วิธีที่สอง ได้แก่การแบ่งวิปัสสนาญาณทั้ง ๑๐ ออกเป็น ๕ คู่ แล้วเดินฌานสมาบัติน้อมจิตเข้าหาวิปัสสนาญาณทีละคู่เป็นอนุโลมและปฏิโลมจนบรรลุมรรคผล วิธีนี้อาจได้มรรคผลทั้งทางปัญญาและเจโตสมาธิ

วิธีที่สาม ได้แก่เดินทางสมาบัติจนบรรลุบุพเพนิวาสานุสติญาณและบรรลุจุตูปปาตญาณ ต่อเมื่อยกวิปัสสนาญาณขึ้นพิจารณาทบไปทวนมาจนมีความสลดใจในความเวียนว่ายตายเกิดขึ้น ก็จะมีปัญญาสามารถประหาณตัณหาให้หมดไป แล้วจะมีอาสวักขยญาณแจ้งให้ทราบว่ากิเลสได้สิ้นไปแล้ว ไม่ต้องไปเกิดในภพใหม่ต่อไปอีก แต่ถ้าหากยังมีอุปาทานเหลืออยู่ จะบรรลุเพียงอนาคามิผล การบรรลุความหลุดพ้นทำนองนี้ เรียกว่า เจโตวิมุติ

---

* โสภณ ชื่นชุ่ม, หน้า ๕๒.

** ดูพระมงคลเทพมุนี วัดปากน้ำภาษีเจริญ ธนบุรี, เรื่อง ธรรมกาย (โรงพิมพ์คุสิตสัมพันธ์ โดยอนุมัติของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕), หน้า ๑๒๒–๑๒๔ ประกอบ

วิปัสสนากัมมัฏฐานที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นวิปัสสนาแบบที่มุ่งหวังผลอันสืบแต่ปัจจัยภายใน หรือสูงกว่าวิปัสสนาแบบไตรลักษณ์ ได้แก่การเจริญวิปัสสนาโดยใช้ เจโตสมาธิเป็นบาท เจโตสมาธิ คือสมาธิที่ประดับด้วยอภิญญาหรือวิชชาสาม ถ้าบรรลุความหลุดพ้นโดยทางนี้ เรียกว่าหลุดพ้นโดยทางเจโตวิมุติ วิปัสสนาประเภทนี้เป็นประเภทที่ใคร่เชิญชวนท่านทั้งหลายทดลองปฏิบัติดูบ้าง ถึงแม้จะปฏิบัติไปยังไม่ถึงขั้นบรรลุมรรคผล ก็ยังอาจจะได้ความสามารถทางสมาธิบางประการไว้เป็นเครื่องแก้เหงา และถ้าได้บรรลุมรรคผล ก็จะตระหนักด้วยตนเองว่าสุขใดจะสุขยิ่งกว่าในอายตนนิพพานไม่มี ทั้งในขณะที่กำลังปฏิบัติวิปัสสนาแบบนี้อยู่ ใคร่จะปฏิบัติวิปัสสนาแบบไตรลักษณ์บ้าง ก็เพียงแต่น้อมใจไปพิจารณาวิปัสสนาญาณ ไม่ช้าก็อาจบรรลุมรรคผลทางปัญญา เป็นผลพลอยได้อีกทางหนึ่ง

การเจริญวิปัสสนาโดยใช้เจโตสมาธิเป็นบาท ปฏิบัติกันมากในหมู่ผู้เลื่อมใสในนิกายมหายาน ในพระไตรปิฎกของฝ่ายเถรวาทก็อ้างถึงวิชชาแขนงนี้ไว้หลายตอน พุทโธวาทตอนใดที่กล่าวถึงอาโลก หรือแสงสว่าง ที่กล่าวถึงทิพพจักขุ วิชชาสาม และธรรมกายเป็นเรื่องของวิปัสสนาแบบนี้ทั้งสิ้น การเจริญวิปัสสนาแบบนี้ไม่รุ่งเรืองทางฝ่ายเถรวาท แต่ทางมหายานกลับนิยมปฏิบัติกันทั่วไป อาจจะสันนิษฐานได้ว่า คงสืบมาแต่การกระทำทุติยสังคายนา ที่เมืองไพสาลี หลังจากปฐมสังคายนาราว ๑๐๐ ปี ในครั้งนั้น พระสงฆ์ได้

แตกแยกออกไปเป็นสองนิกาย เถรวาทนิกายหนึ่ง มหายานนิกายหนึ่ง ต่อมาต่างฝ่ายต่างพยายามแสดงว่าตนสังกัดในนิกายหนึ่งนิกายใดอย่างเคร่งครัด ผลก็คือว่า หลักวิปัสสนาแขนงนี้ได้สูญไปจากนิกายเถรวาท หลวงพ่อวัดปากน้ำ เพิ่งได้ค้นพบวิชชานี้อย่างใหม่อย่างพิสดารเมื่อประมาณ ๖๐ ปีมานี้เอง และได้ให้นามนี้ว่า "วิชชาธรรมกาย"

(โสภณ ชื่นชุ่ม, สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในนิตยสาร มงคลสาร เล่มที่ ๙๘/๒๕๑๖, หน้า ๓๗–๓๘)

๕. ทางหลุดพ้นด้วยสมถะและวิปัสสนา ๓ วิธี

วิธีที่ ๑ เจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะเป็นเบื้องต้น

มีปรากฏในพระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๒๓ ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ยุคนัทธวรรค ยุคนัทธกถา ข้อ ๕๓๔–๕๓๖ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๓๑ หน้า ๓๑๓–๓๑๖ ว่า

ดูกรอาวุโสทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้ ย่อมเจริญวิปัสสนาอันมีสมถะเป็นเบื้องต้น เมื่อภิกษุนั้นเจริญวิปัสสนาอันมีสมถะเป็นเบื้องต้นอยู่ มรรคย่อมเกิด ภิกษุนั้นเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อภิกษุนั้นเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป ฯ

ภิกษุเจริญวิปัสสนามีสมถะเป็นเบื้องต้นอย่างไร ฯ

ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านด้วยสามารถแห่งเนกขัมมะเป็น

สมาธิ วิปัสสนาด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ด้วยประการดังนี้สมถะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า เจริญวิปัสสนามีสมถะเป็นเบื้องต้น ฯ

ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถความไม่พยาบาท เป็นสมาธิ ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งอาโลกสัญญา เป็นสมาธิ ฯลฯ ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก ด้วยสามารถความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า เป็นสมาธิ วิปัสสนาด้วยอรรถว่า พิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้นโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ด้วยประการดังนี้สมถะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า เจริญวิปัสสนามีสมถะเป็นเบื้องต้น ฯ

ภาวนา ในคำว่า ภาเวติ มี ๔ คือ ภาวนาด้วยอรรถว่าธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวนานั้นไม่ล่วงเกินกัน ๑ ด้วยอรรถว่าอินทรีย์ทั้งหลายมีกิจเป็นอันเดียวกัน ๑ ด้วยอรรถว่านำไปซึ่งความเพียรอันสมควรแก่ธรรมที่ไม่ล่วงเกินกัน ๑ ด้วยอรรถว่าเป็นที่เสพ ๑ ฯ

คำว่า **มรรคย่อมเกิด** ความว่า มรรคเกิดอย่างไร ฯ

สัมมาทิฐิด้วยอรรถว่าเห็น เป็นมรรคย่อมเกิด สัมมาสังกัปปะด้วยอรรถว่าดำริ เป็นมรรคย่อมเกิด สัมมาวาจาด้วยอรรถว่ากำหนด เป็น

มรรคย่อมเกิด สัมมากัมมันตะด้วยอรรถว่าเป็นสมุฏฐาน เป็นมรรคย่อมเกิด สัมมาอาชีวะด้วยอรรถว่าผ่องแผ้ว เป็นมรรคย่อมเกิด สัมมาวายามะด้วยอรรถว่าประคองไว้ เป็นมรรคย่อมเกิด สัมมาสติด้วยอรรถว่าตั้งมั่น เป็นมรรคย่อมเกิด สัมมาสมาธิด้วยอรรถว่าไม่ฟุ้งซ่าน เป็นมรรคย่อมเกิด มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ฯ

คำว่า **ย่อมเสพ** ในคำว่า ภิกษุนั้นย่อมเสพ เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น ดังนี้ ความว่า ย่อมเสพอย่างไร ฯ

ภิกษุนั้น นึกถึงอยู่ชื่อว่าเสพ รู้อยู่ชื่อว่าเสพ เห็นอยู่ชื่อว่าเสพ พิจารณาอยู่ชื่อว่าเสพ อธิษฐานจิตอยู่ชื่อว่าเสพ น้อมจิตไปด้วยศรัทธาชื่อว่าเสพ ประคองความเพียรไว้ชื่อว่าเสพ ตั้งสติไว้มั่นชื่อว่าเสพ ตั้งจิตไว้อยู่ชื่อว่าเสพ ทราบชัดด้วยปัญญาชื่อว่าเสพ รู้ยิ่งซึ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่งอยู่ชื่อว่าเสพ กำหนดรู้ซึ่งธรรมที่ควรกำหนดรู้ชื่อว่าเสพ ละธรรมที่ควรละชื่อว่าเสพ เจริญธรรมที่ควรเจริญชื่อว่าเสพ ทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งชื่อว่าเสพ ย่อมเสพอย่างนี้ ฯ

คำว่า **เจริญ** ความว่า เจริญอย่างไร ฯ

ภิกษุนั้นนึกถึงอยู่ชื่อว่าเจริญ... ทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งชื่อว่าเจริญ ย่อมเจริญอย่างนี้ ฯ

คำว่า **ทำให้มาก** ความว่า ทำให้มากอย่างไร ฯ

ภิกษุนั้นนึกถึงอยู่ชื่อว่าทำให้มาก... ทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งชื่อว่าทำให้มาก ทำให้มากอย่างนี้ ฯ

คำว่า เมื่อภิกษุนั้นเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป ความว่า ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป อย่างไร ฯ

(๑) ย่อมละสังโยชน์ ๓ นี้ คือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส อนุสัย ๒ นี้ คือ ทิฐิอนุสัย วิจิกิจฉาอนุสัย ย่อมสิ้นไปด้วยโสดาปัตติมรรค ฯ

(๒) ย่อมละสังโยชน์ ๒ นี้ คือ กามราคสังโยชน์ ปฏิฆสังโยชน์ ส่วนหยาบ ๆ อนุสัย ๒ นี้ คือ กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัย ส่วนหยาบ ๆ ย่อมสิ้นไปด้วยสกทาคามิมรรค ฯ

(๓) ย่อมละสังโยชน์ ๒ นี้ คือ กามราคสังโยชน์ ปฏิฆสังโยชน์ ส่วนละเอียด ๆ อนุสัย ๒ นี้ คือ กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัย ส่วนละเอียด ๆ ย่อมสิ้นไปด้วยอนาคามิมรรค ฯ

(๔) ย่อมละสังโยชน์ ๕ นี้ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา อนุสัย ๓ นี้ คือ มานานุสัย ภวราคานุสัย อวิชชานุสัย ย่อมสิ้นไปด้วยอรหัตมรรค ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป อย่างนี้ ฯ

วิธีที่ ๒ เจริญสมถะโดยมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้น

ปรากฏตามพระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๒๓ ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ยุคนัทธวรรค ยุคนัทธกถา ข้อ ๕๓๔, ๕๓๗ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง เล่มที่ ๓๑ หน้า ๓๑๓, ๓๑๗–๓๑๘ ว่า

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้น เมื่อภิกษุนั้นเจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้นอยู่ มรรคย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนั้นเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อภิกษุนั้นเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป ฯ

ภิกษุนั้นย่อมเจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้นอย่างไร ฯ

วิปัสสนา ด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็นโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ความที่จิตมีการปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ เพราะความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิด้วยประการดังนี้ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่าเจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้น ฯ

ภาวนา ในคำว่า ภาเวติ นี้มี ๔ ฯลฯ ภาวนาด้วยอรรถว่าเป็นที่เสพ ฯลฯ คำว่า มรรคย่อมเกิด ความว่า มรรคย่อมเกิดอย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ฯลฯ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้ วิปัสสนาด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ความที่จิตมีการปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวนานั้นเป็นอารมณ์ และความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ ด้วยประการดังนี้ วิปัสสนามีก่อน สมถะมีภายหลัง เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้น ฯ

ภาวนา ในคำว่า ภาเวติ นี้มี ๔ ฯลฯ ภาวนาด้วยอรรถว่าเป็นที่เสพ ฯ

คำว่า มรรคย่อมเกิด ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ฯลฯ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้ วิปัสสนาด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จักษุ ฯลฯ ชรา และมรณะ โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง ฯลฯ โดยความเป็นทุกข์ ฯลฯ โดยความเป็นอนัตตา ความที่จิตมีการปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวนานั้นเป็นอารมณ์ และความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ ด้วยประการดังนี้ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้น ฯ

ภาวนา ในคำว่า ภาเวติ นี้มี ๔ ฯลฯ คำว่า ย่อมเกิด ความว่า มรรคย่อมเกิดอย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ฯลฯ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้ ภิกษุย่อมเจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้นอย่างนี้ ฯ

วิธีที่ ๓ เจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กัน

ปรากฏตามพระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๒๓ ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ยุคนัทธวรรค ยุคนัทธกถา ข้อ ๕๓๔, ข้อ ๕๓๘–๕๔๑ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๓๑ หน้า ๓๑๓, ๓๑๘–๓๒๒ ว่า

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป เมื่อภิกษุนั้นเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป มรรคย่อมเกิด ภิกษุนั้นเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อภิกษุนั้นเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป ฯ

ภิกษุย่อมเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปอย่างไร ฯ

ภิกษุย่อมเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป ด้วยอาการ ๑๖ คือ ด้วยความเป็นอารมณ์ ๑ ด้วยความเป็นโคจร ๑ ด้วยความละ ๑ ด้วยความสละ ๑ ด้วยความออก ๑ ด้วยความหลีกไป ๑ ด้วยความเป็นธรรมละเอียด ๑ ด้วยความเป็นธรรมประณีต ๑ ด้วยความหลุดพ้น ๑ ด้วยความไม่มีอาสวะ ๑ ด้วยความเป็นเครื่องข้าม ๑ ด้วยความไม่มีนิมิต ๑ ด้วยความไม่มีที่ตั้ง ๑ ด้วยความว่างเปล่า ๑ ด้วยความเป็นธรรมมีกิจเป็นอันเดียวกัน ๑ ด้วยความไม่ล่วงเกินกันและกัน ๑ ด้วยความเป็นคู่กัน ๑ ฯ

(๑) ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยอารมณ์อย่างไร ฯ

เมื่อภิกษุละอุทธัจจะ สมาธิ คือความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านมีนิโรธเป็นอารมณ์ ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความเป็นอารมณ์ เพราะเหตุดังนี้นั้นท่านจึงกล่าวว่าเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยความเป็นอารมณ์ ฯ

ภาวนา ในคำว่า ภาเวติ นี้มี ๔ ฯลฯ ภาวนาด้วยอรรถว่าเป็นที่เสพ ฯลฯ คำว่า มรรคย่อมเกิด ความว่า มรรคย่อมเกิดอย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้ ภิกษุ

ย่อมเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยความเป็นอารมณ์ อย่างนี้ ฯ

(๒) ภิกษุย่อมเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยความเป็นโคจรอย่างไร ฯ

เมื่อภิกษุละอุทธัจจะ สมาธิ คือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุละอวิชชา วิปัสสนาด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็น มีนิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความเป็นโคจร เพราะเหตุดังนั้นท่านจึงกล่าวว่าเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยความเป็นโคจร ฯ

(๓) ภิกษุย่อมเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยความละ-อย่างไร ฯ

เมื่อภิกษุละกิเลสอันประกอบด้วยอุทธัจจะ และขันธ์ สมาธิ คือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุละกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชา และขันธ์ วิปัสสนาด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็น มีนิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความละ เพราะเหตุดังนั้นท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความละ ฯ

(๔) ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความสละอย่างไร ฯ

เมื่อภิกษุสละกิเลสอันประกอบด้วยอุทธัจจะ และขันธ์ สมาธิ คือ

ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุสละกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชา และขันธ์ วิปัสสนาด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็น มีนิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความสละ เพราะเหตุดังนั้นท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความสละฯ

(๕) ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันด้วยความออกอย่างไร ฯ

เมื่อภิกษุออกจากกิเลสอันประกอบด้วยอุทธัจจะ และจากขันธ์ สมาธิ คือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุออกจากกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชา และจากขันธ์ วิปัสสนา ด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็น มีนิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความออก เพราะเหตุดังนั้นนั้น ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยความออก ฯ

(๖) ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยความหลีกไปอย่างไร ฯ

เมื่อภิกษุหลีกไปจากกิเลสอันประกอบด้วยอุทธัจจะ และจากขันธ์ สมาธิ คือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุหลีกไปจากกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชา และจากขันธ์ วิปัสสนาด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็นมีนิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วย

ความหลีกไป เพราะเหตุดังนี้นั้น ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยความหลีกไป ฯ

(๗) ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยความเป็นธรรมละเอียดอย่างไร ฯ

เมื่อภิกษุละอุทธัจจะ สมาธิ คือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นธรรมละเอียด มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุละอวิชชา วิปัสสนาด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็น เป็นธรรมละเอียด มีนิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความเป็นธรรมละเอียด เพราะเหตุดังนี้นั้น ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยความเป็นธรรมละเอียด ฯ

(๘) ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยความเป็นธรรมประณีตอย่างไร ฯ

เมื่อภิกษุละอุทธัจจะ สมาธิ คือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นธรรมประณีต มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุละอวิชชา วิปัสสนาด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็น เป็นธรรมประณีต มีนิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความเป็นธรรมประณีต เพราะเหตุดังนี้นั้น ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยความเป็นธรรมประณีต ฯ

(๙) ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยความหลุดพ้นอย่างไร ฯ

เมื่อภิกษุละอุทธัจจะ สมาธิ คือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นธรรมหลุดพ้น มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุละอวิชชา วิปัสสนาด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็น เป็นหลุดพ้น มีนิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ ชื่อว่าเจโตวิมุติเพราะสำรอกราคะ ชื่อว่าปัญญาวิมุติเพราะสำรอกอวิชชา ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความหลุดพ้น เพราะเหตุดังนี้นั้น ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยความหลุดพ้น ฯ

(๑๐) ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยความไม่มีอาสวะอย่างไร ฯ

เมื่อภิกษุละอุทธัจจะ สมาธิ คือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน เป็นธรรมไม่มีอาสวะด้วยกามาสวะ มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุละอวิชชา วิปัสสนาด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็น เป็นธรรมไม่มีอาสวะด้วยอวิชชาสวะ มีนิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความไม่มีอาสวะ เพราะเหตุดังนี้นั้น ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยความไม่มีอาสวะ ฯ

(๑๑) ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยความเป็นเครื่องข้ามอย่างไร ฯ

เมื่อภิกษุข้ามจากกิเลสอันประกอบด้วยอุทธัจจะ และจากขันธ์ สมาธิ คือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุข้ามจากกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชา และจากขันธ์ วิปัสสนา ด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็น มีนิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความเป็นเครื่องข้าม เพราะเหตุดังนี้นั้น ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยความเป็นเครื่องข้าม ฯ

(๑๒) ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนา ด้วยความไม่มีนิมิตร อย่างไร ฯ

เมื่อภิกษุละอุทธัจจะ สมาธิ คือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นธรรมไม่มีนิมิตรด้วยนิมิตรทั้งปวง มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุละอวิชชา วิปัสสนาด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็น เป็นธรรมไม่มีนิมิตรด้วยนิมิตรทั้งปวง มีนิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความไม่มีนิมิตร เพราะเหตุดังนี้นั้น ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยความไม่มีนิมิตร ฯ

(๑๓) ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยความไม่มีที่ตั้ง อย่างไร ฯ

เมื่อภิกษุละอุทธัจจะ สมาธิ คือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นธรรมไม่มีที่ตั้งด้วยที่ตั้งทั้งปวง มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อ

ภิกษุและอวิชชา วิปัสสนาด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็น เป็นธรรมไม่มีที่ตั้งด้วยที่ตั้งทั้งปวง มีนิโรธเป็นโคจรด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความไม่มีที่ตั้ง เพราะเหตุดังนี้นั้น ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยความไม่มีที่ตั้งฯ

(๑๔) ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยความว่างเปล่า อย่างไรฯ

เมื่อภิกษุละอุทธัจจะ สมาธิ คือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นธรรมว่างเปล่าจากความยึดมั่นทั้งปวง มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุละอวิชชา วิปัสสนาด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็น เป็นธรรมว่างเปล่าจากความยึดมั่นทั้งปวง มีนิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความว่างเปล่า เพราะเหตุดังนี้นั้น ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยความว่างเปล่าฯ

ภาวนา ในคำว่า ภาเวติ นี้มี ๔ คือ ภาวนาด้วยอรรถว่า ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในภาวนานั้นไม่ล่วงเกินกัน ๑ ด้วยอรรถว่าอินทรีย์ทั้งหลายมีกิจเป็นอันเดียวกัน ๑ ด้วยอรรถว่านำไปซึ่งความเพียรอันสมควรแก่ธรรมที่ไม่ล่วงเกินกัน และอินทรีย์มีกิจเป็นอันเดียวกัน ๑ ด้วยอรรถว่าเป็นที่เสพ ๑ ฯลฯ คำว่า มรรคย่อมเกิด ความว่า มรรคย่อมเกิด อย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ฯลฯ ย่อมและสังโยชน์ได้อนุสัยย่อมสินไปอย่างนี้ ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยความว่างเปล่าอย่างนี้ ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยอาการ ๑๖ เหล่านี้ ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันอย่างนี้ฯ

(หมายเหตุ ส่วนการเจริญสมถะและวิปัสสนาด้วยอาการอื่น ๆ นั้นเป็นอาการที่รวมอยู่ในข้อต้นอยู่แล้ว จึงมิได้มีคำอธิบายแยกออกต่างหาก)

วิธีที่ ๔ ธัมมุทธัจจวิคคหิตมนัส

การเจริญภาวนาที่จิตใจของผู้ปฏิบัติ(ภิกษุ) ถูกชักให้เขวด้วยธรรมุธัจจ์ หรือ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ แต่ครั้นถึงคราวเหมาะที่จิตนั้นตั้งแน่วแน่ สงบ สนิทลงได้ ณ ภายใน เด่นชัดเป็นสมาธิมรรคก็เกิด ภิกษุนั้นเสพ เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น เมื่อภิกษุนั้นเสพเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป* (แปลว่า วิธีเอาผิดเป็นครู)

๖. การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนั้น ในเบื้องต้นของการปฏิบัติกัมมัฏฐานมีลักษณะที่เป็นกัมมัฏฐานแบบวิปัสสนาอันมีสมถะเป็นเบื้องต้น ต่อเมื่อถึงธรรมกายแล้วเจริญภาวนาธรรมต่อไปในลักษณะที่เป็นกัมมัฏฐานแบบสมถะและวิปัสสนาคู่กัน ตามที่ปรากฏในปฏิสัมภิทามรรค ซึ่งแสดงไว้ในข้อที่ ๕ ของตอนที่ ๔ ในบทนี้แล้ว

วิธีการเจริญภาวนาตามแนวนี้ ในเบื้องต้นก็ให้รวม "ใจ" อันได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้ ให้รวมหยุดนิ่ง เป็นจุดเดียวกัน ณ ศูนย์กลางกาย ตรงที่สูดลมหายใจเข้าออกเหนือระดับสะดือประมาณสองนิ้วมือ อันเป็นฐานที่ตั้งถาวรของใจ (กล่าวคือ เวลาสัตว์จะไปเกิด มาเกิด จะดับ จะหลับ หรือจะตื่น ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย อันมีดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ ซ้อนอยู่ด้วยนั้น จะตกสูญ แล้วจะลอยขึ้นมาที่ศูนย์นี้เสียก่อน)

---

๔ องฺ.จตุกฺก.๒๑/ ๑๗๐/ ๒๑๒, ขุ.ปฏิ. ๓๑/ ๔๓๔/ ๔๓๒ (อ้างใน วิสุทธิ.ฎีกา ๓/ ๕๑๘

ในกรณีนี้ ก็มีอุบายวิธีที่จะช่วยให้ใจรวมหยุดเป็นจุดเดียว นิ่งสนิทได้ง่าย โดยให้ผู้ปฏิบัติภาวนากำหนดนึกให้เห็นเครื่องหมายด้วยใจ เรียกว่ากำหนดบริกรรมนิมิต เป็นดวงแก้วกลมใสขึ้นที่ศูนย์กลางกายนั้นแหละ พร้อมด้วยให้นึกว่าในใจซึ่งเรียกว่า **บริกรรมภาวนา** ว่า **"สัมมาอะระหัง"** ๆ ๆ เพื่อประคองนิมิตนั่นไว้เรื่อย ให้บริกรรมไปเรื่อย ร้อยครั้ง พันครั้ง จนกว่าใจจะมารวมหยุดเป็นจุดเดียวกันที่นั่น คือใจหยุดได้ถูกส่วนเข้า ก็จะตกสูญ และจะปรากฏเห็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้น ณ ที่ศูนย์กลางกาย ใสบริสุทธิ์ดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมว ประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ อย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตประมาณเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ สว่างดั่งดาวประกายพรึก ดวงธรรมดวงนี้เอง คือ**ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์** คือเบื้องต้นแต่มนุษย์จะเกิด ก็มาเกิดด้วยดวงนี้ และเนื่องด้วยดวงธรรมนี้เป็นพื้นฐานของการเจริญภาวนาเพื่อความหลุดพ้น จึงเรียกว่า **ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** หรือ **ดวงปฐมมรรค** หนทางเบื้องต้นไปสู่มรรค ผล นิพพาน

เมื่อเห็นดวงปฐมมรรคนี้แล้ว ก็ให้หยุดบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง" นั้นเสีย คงให้รวมใจหยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงนี้อีกต่อไป พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ดวงนี้ก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏดวงกลมใสดวงใหม่ ที่ใสละเอียดยิ่งกว่าเดิม คือ**ดวงศีล เป็นศีลบริสุทธิ์ในกัมมัฏฐาน** หรือ **สีลานุสสติ** กล่าวคือ **เมื่อถึงดวงศีลนี้แล้ว ใจ**

จรดติดอยู่ที่ดวงศีลอันใสละเอียด บริสุทธิ์นี้แล้ว ก็เป็นอันว่าเจตนาความคิดอ่านทั้งหลายบริสุทธิ์หมด ไม่มีร่องรอยเสียหายหรือทุจริต แต่ถ้าหากว่าศีลไม่บริสุทธิ์แล้ว ดวงศีลนี้ก็จะมัวหมองไม่ผ่องใส และก็จะสามารถรู้เห็นได้ด้วยตัวของตัวเอง ดวงศีลหรือ ศีลที่เห็นนี้ จึงเป็นเครื่องกลั่นกรองกาย วาจา และใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์หรือที่ละเอียดยิ่งกว่าศีลที่รู้ในทางปริยัติ จึงจัดเป็นศีลอันยิ่ง หรืออธิศีลโดยแท้

ทีนี้ให้รวมใจหยุดในหยุดนิ่งลงไปที่กลางดวงศีลต่อไปอีก พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้าดวงศีลก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏเห็นดวงกลมใสดวงใหม่บังเกิดขึ้น ใสบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปอีก คือ ดวงสมาธิ ซึ่งเป็นเครื่องกลั่นกรองกาย วาจา และใจที่ละเอียดยิ่งไปกว่าดวงศีล จึงเป็นอธิจิต

เมื่อรวมใจหยุดในหยุดลงไปที่กลางดวงสมาธิถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นดวงปัญญา ซึ่งเป็นเครื่องกลั่นกรองกาย วาจา และใจที่ละเอียดยิ่งขึ้นไปกว่าดวงสมาธิ กล่าวคือ ให้สามารถรู้เห็นเรื่องราวของมนุษย์จากปัจจัยทั้งภายในและภายนอกตามที่เป็นจริง จึงเป็นปัญญาอันยิ่งหรืออธิปัญญา

ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางดวงปัญญาต่อไปอีก พอใจหยุดได้ถูกส่วนเข้าดวงปัญญาก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏดวงวิมุติซึ่งใสละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก เมื่อถึงดวงนี้แล้ว กิเลสหยาบของมนุษย์ได้แก่ อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ ก็จะถูกกำจัดให้หมดไป

ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางดวงวิมุติต่อไปอีก พอถูกส่วนเข้าก็จะถึง ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ซึ่งเป็นเครื่องกลั่นกรองกาย วาจา และใจที่ละเอียดที่สุดสำหรับกายมนุษย์หยาบนี้ เมื่อรวมใจหยุดนิ่งลงไปที่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ดวงนี้ก็จะว่างหายไปแล้วจะปรากฏ กายมนุษย์ละเอียดหรือกายผันขึ้นที่ศูนย์กลางดวงนี้ซึ่งมีลักษณะหน้าตาเหมือนผู้ปฏิบัติเองทุกประการ แต่สวยละเอียดกว่ากายมนุษย์หยาบหรือกายเนื้อ อยู่ในท่าขัดสมาธิ หันหน้าไปทางเดียวกันกับเรา

ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิมอีก ผ่านดวงธรรม (ทุติยมรรค, ตติยมรรค, และจตุตถมรรค) ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ก็จะเข้าถึง กายทิพย์หยาบ–ทิพย์ละเอียด, กายรูปพรหมหยาบ–รูปพรหมละเอียด, และกายอรูปพรหมหยาบ–อรูปพรหมละเอียด ต่อไปตามลำดับ ใสละเอียด ประณีต มีรัศมีสว่าง และมีขนาดดวงธรรมและกายที่โตใหญ่ขึ้นไปตามส่วน

การเจริญภาวนามาถึงขั้นนี้ ยังจัดอยู่ในขั้นสมถะ หรือโลกียภาวนา เพราะเพียงแต่ให้รู้เห็นเรื่องราวในภพสามเท่านั้น ผู้มีปัญญาจึงไม่หยุดอยู่เพียงเท่านี้

ให้ใจอรูปพรหมละเอียด หยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางกาย ผ่านดวงธรรม ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะต่อไปอีก พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ดวงนั้นก็จะว่างหายไป และจะปรากฏเห็น

กายธรรม หรือ ธรรมกาย มีลักษณะเหมือนพระพุทธปฏิมากร เกตุ-ดอกบัวตูม ขาว ใส บริสุทธิ์ และมีรัศมีสว่าง อยู่ในท่าขัดสมาธิ หันหน้าไปในทางเดียวกันกับเรา อย่างเล็กขนาดประมาณคืบหนึ่ง อย่างมาตรฐานขั้นต้นมีขนาดหน้าตักและความสูงเกือบ ๕ วา ดวงธรรมมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางเท่าหน้าตักของธรรมกาย

กายที่ ๙ นี้เอง เป็นกายที่พ้นจากภพ ๓ เป็นธรรมขันธ์ที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งที่เรียกว่า อสังขตธรรม แต่กายนี้ยังจัดอยู่ในชั้นโคตรภู ยังอ่อนอยู่ จักต้องเจริญภาวนาต่อไปจนสามารถละสัญโญชน์เบื้องต่ำอย่างน้อยได้ ๓ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และ สีลพัตปรามาส เสียก่อน จึงจะจัดว่าได้บรรลุมรรคผล เป็นพระอริยบุคคล

ในทางปฏิบัติ ก็ให้ใจของธรรมกายโคตรภูรวมหยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางกายต่อไปอีก ผ่านดวงธรรม ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะต่อไปอีกก็จะถึงกายธรรมโคตรภูละเอียด, **กายธรรมพระโสดาหยาบ – กายธรรมพระโสดาละเอียด** ซึ่งมีขนาดหน้าตัก ความสูง และเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๕ วาเต็ม, **กายธรรมพระสกิทาคามีหยาบ – พระสกิทาคามีละเอียด** ซึ่งมีขนาดหน้าตัก ความสูง และเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๑๐ วา, **กายธรรมพระอนาคามีหยาบ – พระอนาคามีละเอียด** ซึ่งมีขนาดหน้าตัก ความสูง และเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๑๕ วา, **และกายธรรมพระอรหัต**

หยาบ – พระอรหัตละเอียด ซึ่งมีขนาดหน้าตัก ความสูง และเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๒๐ วาเต็ม เมื่อถึงกายพระอรหัตละเอียดนี้แล้ว ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิมอีก ก็จะเห็นกายพระอรหัตในพระอรหัตที่ละเอียด ๆ ต่อ ๆ ไป เป็นเถา เป็นชุด เป็นชั้น เป็นตอน เป็นภาค เป็นพืดไปหมด ก็ให้ดำเนินต่อ ๆ ไปจนสุดละเอียด ไม่ถอยหลังกลับ แม้ในขณะเมื่อหยุดพักจากการเจริญภาวนาอย่างเป็นทางการแล้ว ก็ให้รวมใจของทุกกายให้หยุดอยู่ศูนย์กลางกายพระอรหัตที่ละเอียดที่สุดให้เห็นใสละเอียดอยู่เสมอ ทุกอิริยาบถ (เดิน ยืน นั่ง หรือนอน)

ทางปฏิบัติ เมื่อเจริญภาวนาได้ถึงธรรมกายนี้แล้ว ก็เจริญฌานสมาบัติพิจารณาสภาวธรรม ก็จะเห็นตามที่เป็นจริงว่า ธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ที่เรียกว่า สังขตธาตุ สังขตธรรม อย่างเช่นสังขารของมนุษย์ ทิพย์ พรหม และอรูปพรหมนั้น ต้องตกอยู่ในอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาอย่างไร และในขณะเดียวกันก็จะเห็นชัดแจ้งว่า ธรรมขันธ์ หรือธรรมที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง อย่างเช่นธรรมกาย หรือพระนิพพานนั้น หาได้ต้องตกอยู่ในอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณะไม่ และกลับเป็น นิจจัง สุขัง และอัตตา โดยเฉพาะจะเห็นแจ้งในเรื่องนี้ เมื่อผู้ปฏิบัติภาวนาเจริญสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลม ๗ เที่ยว (ขึ้นไป) ปล่อยอุปาทานในขันธ์ ๕ พร้อมกับธรรมกายปล่อยความยินดีในฌานสมาบัติ ก็จะตกสู่ญเข้าสู่อายตน

นิพพาน อันเป็นที่ประทับของพระนิพพาน คือธรรมกายของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ขีณาสพ ที่ได้เข้าอนุปาทิเสสนิพพานแล้ว ก็จะเห็นประทับเข้านิโรธอยู่ในอายตนนิพพานนี้ เต็มไปหมด ผู้ปฏิบัติภาวนาก็จะประจักษ์ความจริงดังกล่าว

การเจริญภาวนามาถึงขั้นนี้ จึงจัดเป็นการเจริญภาวนาขั้นวิปัสสนา และเมื่อผู้ปฏิบัติภาวนาจนได้ถึงมรรคญาณบังเกิดขึ้นแล้ว ก็จัดเป็นโลกุตตรภาวนา

นอกจากเจริญฌานสมาบัติพิจารณาสภาวธรรมดังที่ได้กล่าวข้างต้นนี้แล้ว ผู้เจริญภาวนาได้ถึงธรรมกายแล้วยังน้อมเข้าสู่ วิชชาโดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิชชา ๓ ได้แก่ บุพเพนิวาสานุสสติญาณ, จุตูปปาตญาณ และอาสวักขยญาณ หรือวิชชา ๘ อันประดับด้วย อภิญญาและปฏิสัมภิทาญาณตามภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ เพื่อดับอวิชชา อันเป็นมูลรากฝ่ายเกิดให้หมดสิ้นไป ได้บรรลุมรรค ผล นิพพานอันเป็นแดนเกษม ที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวง

ลักษณะสำคัญของการเจริญภาวนาตามแนวนี้ก็คือ มีอนุสสติอยู่ในทุกขั้นตอนของการเจริญภาวนา จึงเป็นธรรมเครื่องกำจัดนิวรณ์ธรรมทั้งหลายจากใจอย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้ผู้ปฏิบัติภาวนาสามารถเห็นอรรถเห็นธรรมได้โดยชัดแจ้ง อีกประการหนึ่งที่สำคัญยิ่ง ก็คือว่า การเจริญภาวนาตามแนวนี้ มีสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในตัวพร้อมเสร็จ กล่าวคือ มีการพิจารณาเห็นกายในกาย, เห็นเวทนาในเวทนา, เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้ง

ภายในและภายนอก อยู่ในตัวพร้อมเสร็จ (โปรดดูรายละเอียดในบทต่อไป) จึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติภาวนามีสติสัมปชัญญะ รู้จักทางเจริญทางเสื่อมได้แน่นอน จากวิปัสสนาปัญญาอันเห็นแจ้งในสภาวะของธรรมชาติ ทั้งที่เป็น สังขตะ และ อสังขตะ ตามที่เป็นจริงและจากโลกุตตรปัญญา อันเห็นแจ้งในพระอริยสัจทั้ง ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ได้อย่างชัดแจ้ง โดยการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายจึงมีลักษณะที่เป็นกัมมัฏฐานที่มีทั้ง สมถะ และวิปัสสนาคู่กัน ดังที่กล่าวข้างต้น

พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ (พระมงคลเทพมุนี–สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า ได้อธิบายสมถะและวิปัสสนาภูมิไว้โดยย่อในหนังสือ ทางมรรค ผล พิสดาร เล่มที่ ๒ ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๑, ๒๕๑๙, หน้า ๑๑–๑๔ ว่า

"สมถกรรมฐาน ๔๐ นี้

ปฏิบัติบุรพภาคเบื้องต้นสำเร็จด้วยกายมนุษย์ก่อน เมื่อได้รูปฌานตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปสำเร็จด้วยกายทิพย์ (และกายรูปพรหม) รูปฌานกับกายทิพย์ (และกายรูปพรหม) นั้นเกิดพร้อมกันไม่ก่อนไม่หลังกัน คือพอกายทิพย์ (และกายรูปพรหม) เกิดขึ้นรูปฌานก็รองรับอยู่ใต้ที่นั่งของกายทิพย์ (และกายรูปพรหม) พร้อมกันในขณะเดียวกัน ไม่ก่อนไม่หลัง เมื่อถึงอรูปฌาน ๔ สำเร็จด้วยกายอรูปพรหม อรูปฌานกับกาย-

อรูปพรหมเกิดพร้อมกันไม่ก่อนไม่หลังกัน คือกายอรูปพรหมเกิด อรูปฌานซึ่งเป็นของคู่กันก็มารองรับอยู่ใต้ที่นั่งของกายอรูปพรหมพร้อมกันในขณะเดียวกัน ไม่ก่อนไม่หลังกัน เหมือนยานพาหนะสำหรับขับขี่มาคอยรองรับผู้ที่จะไปที่ต่าง ๆ ฉะนั้น

ถ้าจะไปในภพนี้ก็เอากายมนุษย์ของเรานี้เข้าฌานไป คือเอากายมนุษย์ขึ้นนั่งบนฌานแล้วเดินฌานสมาบัติ ๗ เที่ยว แล้วนั่งบนฌานไปในที่ต่าง ๆ ได้ตามปรารถนาเฉพาะภพกายมนุษย์

ถ้าจะไปนรก ให้ใช้กายทิพย์เข้าฌานไป

ถ้าจะไปสวรรค์ ๖ ชั้น ให้ใช้กายทิพย์เข้าฌานไป

ถ้าจะไปรูปพรหม ๑๖ ชั้น ให้ใช้กายพรหมเข้าฌานไป

ถ้าจะไปอรูปพรหม ๔ ชั้น ให้ใช้กายอรูปพรหมเข้าฌานไป

ถ้าจะไปในอายตนนิพพานหรือไปในภพอื่น ๆ ต่างจากนี้ ให้ใช้กายธรรมเข้าฌานไป ที่เรียกว่า ฌาน นั้น มีลักษณะใสสะอาดเหมือนกระจกส่องหน้า มีปริมณฑลกลม (เหมือนเขียง) วัดตัดตรงกว้าง ๒ วา หนา ๒ คืบ วัดโดยรอบกลมรอบตัว ๖ วา มาคอยรองรับอยู่ใต้ที่นั่งของกายนั้น ๆ เหมือนดังอาสนะเป็นที่รองรับของผู้นั่งฉะนั้น แต่เปลี่ยนวาระละเอียดกว่ากันเข้าไปเป็นชั้น ๆ ทุกที

พรรณนาชั้นวิปัสสนาภูมิและโลกุตตรภูมิ

วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง เห็นต่าง ๆ เห็นวิเศษ รู้วิเศษ

เห็นวิภาคเป็นส่วน ๆ ในขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจธรรม ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

พระบัญญัติ ๖ ประการ ตรงกับภูมิวิปัสสนา คือ

๑. ขันธบัญญัติ	ตรงกับขันธ์ ๕
๒. อายตนบัญญัติ	ตรงกับกองอายตนะ ๑๒
๓. ธาตุบัญญัติ	ตรงกับกองธาตุ ๑๘
๔. สัจจบัญญัติ	ตรงกับกองอริยสัจ ๔
๕. อินทรีย์บัญญัติ	ตรงกับกองอินทรีย์ ๑๙ ยกเสีย ๓ (คือ อนญฺญตญฺญสฺสามีตินฺทฺริยํ อญฺญินฺทฺริยํ อญฺญาตาวินฺทฺริยํ)
๖. ปุคคลบัญญัติ	ตรงกับกองอนัญญตัญญัสสามีตินทรียัง อัญญินทรียัง อัญญาตาวินทรียัง ซึ่งได้แก่ พระอริยบุคคล ๘

กายธรรม

มีพระโสดาปัตติมรรคเป็นเบื้องต้นจนถึงพระอรหัตผลเป็นที่สุด

วิปัสสนาภูมินี้สำเร็จด้วยกายธรรม กายธรรมนี้กำจัดกิเลส คือ อนุสัย ๓ ได้แก่ กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัย อวิชชานุสัย มีปฐมมรรค มรรคจิต มรรคปัญญา มีอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา มีพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ ญาณรัตนะ และมีประชุมปิฎกทั้ง ๓ คือ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก พระอภิธรรมปิฎก

รวมลงในกาย นี้เรียกว่า "กายธรรม" เป็นกายชั้นโลกุตตรภูมิ และชั้นวิปัสสนาภูมิ

เมื่อจะพิจารณาอะไรทั้งหมดในชั้นวิปัสสนาภูมินี้ มีพิจารณา ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เป็นต้น ต้องใช้ตาธรรมกายดูจึงเห็น เพราะเป็นกายละเอียด อายตนะและเห็น จำ คิด รู้ ก็ละเอียด จึงจะดูของละเอียดเห็นได้ กายธรรมนี้ถอดแล้วไปอายตนนิพพานก็ได้ ส่วนกายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม และกายอรูปพรหม ทั้ง ๔ นี้อยู่ในชั้นโลกีย์และชั้นสมถะ จะตรวจพิจารณาดูอะไรต่าง ๆ ชั้นโลกุตตระและวิปัสสนาไม่ได้ เพราะขึ้นไม่ถึงชั้นนี้

ตัวอย่างการพิจารณาขันธ์ ๕ ส่วนละเอียด (การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อุปาทานในขันธ์ ๕)

ขันธ์ ๕ ได้แก่ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ รูปขันธ์อย่างละเอียดเล็กกว่าปลายขนจามรี ตั้งอยู่ภายในกำเนิดเดิม ลักษณะกลมใสสะอาด ส่วนเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ ทั้ง ๔ ก็ละเอียดและเล็กกว่ารูปขันธ์ รูปขันธ์เท่าไรนามธรรมทั้ง ๔ ก็เท่านั้น ลักษณะกลมใสสะอาดเช่นกันซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ นี้กล่าวด้วยส่วนละเอียดของขันธ์ ๕

ส่วนหยาบของขันธ์ ๕ ส่วนกายโตเท่าไร เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็โตเท่าตัวเหมือนกัน ถ้ากายมนุษย์ที่ใหญ่ ๆ ขึ้นไปจนตัว

เต็มจักรวาล เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็โตขึ้นไปเท่ากันเหมือนกัน ขันธ์ ๕ กายหนึ่ง ๆ ก็มีเป็นชั้น ๆ ซ้อนกันอยู่ตามลำดับของกายจนสุดหยาบสุดละเอียด เหมือนแบบฟอร์มมีเป็นอย่าง ๆ ตามชั้นนั้น ๆ เหมือนแบบฟอร์มทหาร ตำรวจ ข้าราชการ เช่น นายสิบ นายร้อย นายพัน นายพล เป็นตัวอย่าง

ขันธ์ ๕ เป็น **อนิจฺจํ** ไม่เที่ยง **ทุกฺขํ** เป็นทุกข์ **อนตฺตา** ไม่ใช่ตัวตน เป็นประการใด ขันธ์ ๕ ที่เรียกว่าไม่เที่ยง ๆ นั้น เพราะจำเดิมแต่แรกขณะเกิดมาก็เปลี่ยนไปทีละนิด ๆ เป็นวิปริตนามธรรมแปรผันยักย้ายกลับกลายเปลี่ยนจากรูปเดิมอยู่ทุกวินาที เหมือนนาฬิกาเดินเลื่อนที่อยู่เสมอ หรือเหมือนดวงอาทิตย์ตั้งแต่แรกอุทัยขึ้นมา ก็เดินเลื่อนไปทีละนิด ๆ ไม่อยู่คงที่

ขันธ์ ๕ ไม่คงที่เปลี่ยนแปลงเป็น อนิจฺจํ อยู่เสมอเช่นนี้เป็นเหตุ ขันธ์ ๕ จึงเกิดทุกข์ ซึ่งเป็นตัว ผล อันเนื่องมาจากความไม่เที่ยง

ขันธ์ ๕ เป็นทุกข์เพราะไม่คงที่ จึงมี ชรา พยาธิ มรณะ เบียดเบียนอยู่ทุกเมื่อ ใครเป็นผู้รับทุกข์ คือกายนั้น ๆ ที่อาศัยอยู่ภายในขันธ์ ๕ นั้น ๆ เช่น กายทิพย์อาศัยอยู่ภายในกายมนุษย์เป็นต้น เป็นทุกข์เพราะอะไร ? เพราะ**อุปาทาน** ความเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ ที่อยู่อาศัยนั้นว่า เป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา ด้วยอำนาจตัณหา มานะ ทิฏฐิ **ใครเห็นทุกข์ ? กายธรรม** เป็นผู้เห็นทุกข์ ทุกข์เพราะอยู่มาเหมือนบ้านเรือนอันเก่าแก่ ทุกข์เพราะคร่ำคร่าชำรุดทรุด-

โทรมเป็นลำดับมา ใครเป็นผู้ทุกข์ ? คนอยู่อาศัยในเรือนนั้นเป็นผู้ทุกข์ ทุกข์เพราะเดือดร้อนอยู่อาศัยไม่สะดวก ทุกข์เพราะอะไร ? ทุกข์เพราะเข้าไปยึดถือว่าเรือนของเรา เราอาศัยอยู่ ถ้าปล่อยว่างวางเฉยทอดธุระเสียว่า "ไม่ใช่เรือนของเราแล้ว" ทุกข์จะมีมาจากไหนก็ไม่มีทุกข์แน่นอน

ส่วนอนัตตาไม่ใช่ตัวตนนั้น เพราะขันธ์ ๕ เป็นอนิจจัง วิปริตแปรผัน ยักย้าย เปลี่ยนแปลงไม่คงที่ไปทุกวินาทีและเป็นทุกข์เดือดร้อนต่าง ๆ นานา ขันธ์ ๕ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กายที่ ๕ คือกายธรรมเป็นผู้เห็นแจ้งว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะกายธรรมเป็น นิจจัง สุขัง อัตตา ขันธ์ ๕ ของกายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม และกายอรูปพรหม ทั้งหยาบและละเอียด รวม ๘ กาย เป็น ๔๐ ขันธ์นี้ตกในภาวะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และกายนี้มีอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่น

ส่วนกายที่ ๙ คือ กายธรรม เป็นกายที่ปล่อยอุปาทาน ไม่ยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ ปล่อยเสียแล้ว ละเสียแล้ว วางเสียแล้ว เป็นกายมรรคสัจจะตลอดถึงนิโรธสัจจะ จึงตกในภาวะเป็นพุทธโลกุตตระ โลกุตตระเป็น นิจจัง สุขัง อัตตาแท้ จึงเห็นแจ้งใน ๔ กายข้างต้นนั้น ซึ่งเป็นทุกข์สัจจะ สมุทัยสัจจะ เป็นโลกีย์ เพราะมีอุปาทานยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แจ้งประจักษ์แท้ในวิสุทธิมรรคเล่ม ๓ หน้า ๒๕๑ บรรทัด ๑๐ ว่า

ยทนิจฺจํ ตํ ทุกฺขํ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์

ยํ ทุกฺขํ ตํ อนตฺตา สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นแหละเป็นอนัตตา"

นี้เป็นการพิจารณาสภาวธรรมโดยอนุโลม แต่ถ้าจะพิจารณาโดยปฏิโลมบ้าง ก็จะเห็นว่า สิ่งที่เป็นอนัตตา คือความไม่มีตัวตนนั้นก็เพราะสิ่งนั้นไม่สามารถจะทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป เรียกว่าเป็น ทุกขํ,

สิ่งที่เป็นทุกขํ หรือที่ทนอยู่ในสภาพเดิมตลอดไปไม่ได้ ก็เพราะสิ่งนั้นไม่เที่ยง เป็นอนิจจํ ซึ่งจะต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งอยู่ อย่างเช่นสังขารธรรมทั้งหลาย ที่จัดว่าเป็น สังขตะ นั่นเอง

แต่ถ้าเป็นธรรมที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งหรือที่ปัจจัยปรุงแต่งไม่ได้ ที่เรียกว่า อสังขตะ อย่างเช่น พระนิพพาน แล้วหาได้ต้องตกอยู่ในอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์ไม่ และโดยเหตุนี้จึงเป็น นิจฺจํ สุขํ และอตฺตา โดยแท้

ทางนี้ (คือทางปฏิบัติที่ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไปที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ทิพย์ พรหม และอรูปพรหม ทั้งหยาบละเอียด ผ่านดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะ จนถึงกายธรรม หรือธรรมกายนี้) จึงเป็นหนทางไปอันเอก

ทางนี้ทางเดียว ไม่มีสองทาง เป็นทางเสด็จไปของสมเด็จ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์เจ้าทั้งหลาย ดังมีมาในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สรภังคคาถา ข้อ ๓๖๕ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง พ.ศ. ๒๕๑๔ เล่มที่ ๒๖ หน้า ๓๓๔ ว่า

...เมื่อก่อน เราผู้ชื่อว่าสรภังคะ ไม่เคยได้เห็นโรคคือ อุปาทานขันธ์ ๕ ครบบริบูรณ์ทั้งสิ้น โรคนั้น อันเราผู้ทำตามพระดำรัสของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นเทพเจ้าผู้ยิ่งใหญ่ ได้เห็นแล้ว **พระสัมมาสัมพุทธเจ้า** พระนามว่า พระวิปัสสี พระสิขี พระเวสสภู พระกกุสันโธ พระโกนาคม พระกัสสป ได้เสด็จไปแล้วโดยทางใดแล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่าโคดมก็ได้เสด็จไปแล้ว โดยทางนั้น พระพุทธเจ้า ๗ พระองค์ นี้ทรงปราศจากตัณหา ไม่ทรงถือมั่น ทรงหยั่งถึงความสิ้นกิเลส **เสด็จอุบัติแท้โดยธรรมกาย** ผู้คงที่ ทรงเอ็นดูอนุเคราะห์สัตว์ทั้งหลาย ได้ทรงแสดงธรรม คือ อริยสัจ ๔ อันได้แก่ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางเป็นที่สิ้นทุกข์ เป็นทางไม่เป็นไปแห่งทุกข์ อันไม่มีที่สุดในสงสารเพราะกายนี้แตกและเพราะความสิ้นชีวิตนี้ การเกิดในภพใหม่อย่างอื่นมิได้มี เราเป็นผู้หลุดพ้นแล้วจากสรรพกิเลสและภพทั้งปวง ฯ

ที่พระพุทธองค์ได้ทรงประทานพระสัจจธรรมในข้อสามัญลักษณะไว้ในที่อเนกสถาน ก็มีจุดมุ่งหมายที่จะให้สรรพสัตว์ที่ยังมีจักษุอันน้อยอยู่ได้ศึกษาพิจารณาเห็นสิ่งที่ไม่ควรยึดถือ เพื่อให้ละ

อุปาทานในสังขารธรรมดังกล่าวเสียก่อน ต่อเมื่อพระโยคาวจรเจริญปัญญารู้แจ้งในสภาวะของธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งตามที่เป็นจริง และละอุปาทานในสังขารธรรมที่เป็นสังขตะดังเช่นสังขารของมนุษย์ ของทิพย์ ของพรหม และอรูปพรหมแล้ว ย่อมจะสามารถรู้เห็น เข้าถึง และดำเนินไปเพื่อความเป็นธรรมขันธ์ คือธรรมกาย และ พระนิพพาน อันไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง หรือ ปัจจัยปรุงแต่งไม่ได้ ที่เรียกว่า อสังขตธรรม ได้ทางตรง ไม่หลงทาง

ดังมีบาลีพระพุทธภาษิต มีมาในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทานวัคค์ นิพพานสูตรที่ ๓ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ หน้า ๑๗๖ ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมชาติไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรุงแต่งไม่ได้แล้ว มีอยู่

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าธรรมชาติอันไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรุงแต่งไม่ได้แล้ว จักไม่ได้มีแล้วไซร้ การสลัดออกซึ่งธรรมชาติที่เกิดแล้ว เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำแล้ว ปรุงแต่งแล้ว จะไม่พึงปรากฏในโลกนี้เลย

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะธรรมชาติอันไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรุงแต่งไม่ได้แล้ว มีอยู่ ฉะนั้น การสลัดออกซึ่งธรรมชาติที่เกิดแล้ว เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำ

แล้ว ปรุงแต่งแล้ว จึงปรากฏ ฯ

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย นอกจากจะให้ผลในทางธรรมสูงแล้ว ยังเป็นผลดีแก่ผู้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นอย่างมากอีกด้วย ดังปรากฏในรายการธรรมสู่สันติทางสถานีวิทยุ (โปรดดูในหนังสือ ธรรมสู่สันติ เล่มที่ ๑, พ.ศ. ๒๕๒๑, หน้า ๗๓–๗๘) ว่า

ณ ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ นั้นมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ดวงปฐมมรรค ซึ่งเป็นที่ประชุม "ธาตุธรรมละเอียด" จากกำเนิดเดิม และภายในดวงธรรมนี้จึงมีธาตุละเอียด มีลักษณะเป็นดวงกลมใสดวงเล็ก ๆ ซึ่งเรียกว่าศูนย์รวมทั้งหมด ๕ ศูนย์ หรือ ๕ ดวง คือ ศูนย์กลาง หน้า ขวา หลัง ซ้าย ศูนย์กลางคืออากาศธาตุ หน้า ธาตุน้ำ ขวา ธาตุดิน หลัง ธาตุไฟ และซ้าย ธาตุลม ตรงกลางอากาศธาตุ คือ วิญญาณธาตุ

ธาตุละเอียดจากกำเนิดเดิมนี้เองที่เป็นที่ตั้งของขันธ์ ๕ ส่วนละเอียด ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งสามารถจะเห็นได้ด้วยญาณธรรมกายว่า เป็นดวงกลมใสเล็ก ๆ ซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ และขยายส่วนหยาบออกมาเป็น ดวงเห็น จำ คิด และรู้ และเจริญเติบโตขึ้นมาเป็น กาย ดวงใจ ดวงจิต และดวงวิญญาณ

ธาตุส่วนละเอียดจากกำเนิดเดิมนี้เองที่ทำหน้าที่ควบคุมธาตุส่วนหยาบที่ประกอบกันขึ้นเป็นกาย อันมีของเหลว ของหยาบ – แข็ง

อุณหภูมิ อากาศและช่องว่างทั้งหลาย ให้อยู่ในสภาวะอันพอเหมาะ แต่ถ้ามีเหตุสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาทำให้ธาตุละเอียดเหล่านี้วิปริต แปรปรวน ก็ทำให้ไม่สามารถจะควบคุมธาตุส่วนหยาบได้อย่างมีประสิทธิภาพ ธาตุส่วนหยาบที่ประกอบกันขึ้นเป็นกายจึงได้รับความกระทบกระเทือนด้วย ทำให้เกิดความเจ็บไข้ ไม่สบายกายขึ้น และถ้าเหตุที่มากระทบนั้นรุนแรงจนถึงขั้นไม่สามารถจะควบคุมธาตุส่วนหยาบให้ทรงอยู่ได้แล้วก็ต้องแตกสลาย และเปลี่ยนสภาพกลับไปเป็นธาตุเดิมของมันต่อไป

สิ่งที่จะมากระทบธาตุละเอียด ก็มีทั้งฝ่ายพระหรือบุญกุศล ฝ่ายมารหรือบาปอกุศล และทั้งฝ่ายกลาง ๆ มากระทบแล้วไม่กระทบเปล่า ๆ แถมยังกระจายไปยังธาตุธรรมส่วนกลาง คือ เห็น จำ คิด รู้ และส่วนหยาบ คือ กาย ดวงใจ จิต และวิญญาณอีกด้วย อุปมาดั่งสีย้อมผ้าที่เอิบอาบ ซึม ซาบ ปน เป็น สวม ซ้อน ร้อยไส้ ในเนื้อผ้าที่ถูกย้อม หรือเสมือนหนึ่งกองทัพที่เข้ายึดพื้นที่ได้ แล้วก็กระจายกำลังกันออกปกครอง แผ่ลูกเต็มบ้านหลานเต็มเมืองฉะนั้น

ทีนี้จึงมีปัญหาว่า ธาตุธรรมส่วนละเอียดนี้ ถูกปกครองโดยฝ่ายใด ฝ่ายนั้นก็จะให้ผล ดลจิตดลใจและกาย วาจา ให้เป็นไปตามอำนาจของตน นี่แปลว่า ธาตุธรรมส่วนหยาบนี้เป็นแต่เพียงหุ่นให้ฝ่ายบุญหรือฝ่ายบาป หรือฝ่ายกลาง ๆ เชิดไปวันหนึ่ง ๆ เท่านั้นเอง

เฉพาะฝ่ายบุญกุศลหรือฝ่ายพระ กล่าวโดยลำดับชั้น ได้แก่ การบริจาคทาน การสมาทานศีล และการเจริญภาวนา, ศีล สมาธิ

ปัญญา, อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา, ปฐมมรรค มรรคจิต มรรคปัญญา, โคตรภู พระโสดา พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหัต ถึงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ส่วนฝ่ายบาปอกุศลหรือฝ่ายมาร นั้น หมายถึงฝ่ายที่ขัดขวางหรือกีดกั้นบุญกุศล ๕ เหล่า ได้แก่ กิเลสมาร ทั้งสามตระกูลคือ โลภะ โทสะ และโมหะ ขันธมาร ได้แก่ โรคภัย ไข้เจ็บทั้งหลาย มัจจุมาร คือความตาย อภิสังขารมาร คือผลบุญและบาปที่ปรุงแต่งสัตว์ให้ดี – เลว ประณีต กว่ากัน และเทพบุตรมาร เป็นต้น อนึ่งใคร่จะขอทำความเข้าใจอีกสักนิด ที่ว่าผลบุญที่ปรุงแต่งสัตว์ที่นับเนื่องเข้าอยู่ในอภิสังขารมารนั้น หมายเฉพาะผลบุญที่ดึงหรือถ่วงมนุษย์ให้ติดอยู่กับโลก หรืออีกนัยหนึ่งคือผลบุญที่ให้ได้รับความสุขทางโลก แต่ไม่ช่วยให้พ้นทุกข์จริง ๆ ได้ เพราะยังจะเป็นเหตุให้วนเวียนอยู่ในไตรวัฏ คือ กิเลสวัฏ กรรมวัฏ และวิปากวัฏ เช่น ความงาม ยศฐาบรรดาศักดิ์ และรวมทั้งโลกียฌาน หรือโลกียทรัพย์อื่นทั้งหลาย เป็นต้น

เมื่อพิจารณาให้ดีแล้วจะเห็นว่า ธรรมทั้งหลายย่อมมีมาแต่เหตุ ไม่ว่าจะเป็นเหตุแต่ฝ่ายพระ หรือฝ่ายมาร หรือจากฝ่ายกลาง ๆ ถ้าจะพิจารณาให้ลึกซึ้งลงไปอีกก็จะเห็นมีเหตุในเหตุต่อ ๆ ไปอีก และเหตุในเหตุก็ยังจะมีต้น ๆ เหตุ ต้น ๆ ในต้น ๆ ต่อ ๆ ไปอีก

วิชชาธรรมกาย จะช่วยเปิดเผยให้เห็นความจริงเหล่านี้ได้เป็นอย่างดี เมื่อสามารถเข้าถึงต้น ๆ เหตุได้มากเพียงใด ก็ย่อมจะสามารถแก้ไขที่ต้น ๆ เหตุนั้นให้ร้ายกลับกลายเป็นดีได้มากเพียงนั้น กล่าวคือ

ถ้าผู้เจริญภาวนาเข้าถึงฝ่ายพระ ด้วยศีล สมาธิ และปัญญา อันมีนัยอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ได้มากเพียงใด ธาตุธรรมส่วนละเอียดก็จะถูกปกครองโดยฝ่ายพระ หรือฝ่ายบุญให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นเพียงนั้น ก็จะเป็นผลให้เห็น จำ คิด รู้ สะอาดขึ้น และธาตุธรรมส่วนหยาบได้รับผลดีขึ้นด้วย และในขณะเดียวกันก็กำจัดความไม่บริสุทธิ์คือธาตุธรรมฝ่ายดำ หรือมารทั้งหลายให้หมดไปจากธาตุธรรมดังกล่าวโดยอัตโนมัติ

วิชชาธรรมกายช่วยให้เกิดปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น และทั้งสามารถช่วยแก้สิ่งร้ายให้กลับกลายเป็นดีดังที่ได้กล่าวมานี้ จึงนับเป็นวิชชาที่คมกล้าอย่างยิ่ง ให้ผลแก่ผู้เข้าถึงอย่างคุ้มค่า และแม้ผู้ปฏิบัติที่ยังเข้าไม่ถึง หากประกอบด้วยความศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เจริญให้มากแล้ว ก็จะได้รับผลในทางดีมากเช่นเดียวกัน เพราะการฝึกฝนทำใจให้หยุดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นั้น ถูกทางเข้าถึงพระโดยผ่านปฐมมรรค ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะ นั่นเอง จึงพลอยให้ได้รับผลจากฝ่ายพระ คือ ความบริสุทธิ์กาย วาจา และใจ เป็นการกำจัดธรรมฝ่ายบาปอกุศลหรือมาร เฉพาะอย่างยิ่งกิเลสมาร ที่คอยปิดกั้นทางบุญ เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ และขันธมารที่เบียดเบียนสุขภาพอนามัย อันเป็นเหตุให้ไม่สบายกายต่าง ๆ ก็พลอยถูกกำจัดไปด้วยอานุภาพของพระและต้น ๆ ของพระโดยอัตโนมัติ

อนึ่ง การที่ให้รวมใจหยุดในหยุด ณ ศูนย์กลางกายนั้น นับว่าเป็นผลดีอย่างมาก เพราะเป็นจุดแห่ง "ดุลย์" ทั้งทางกายภาพ และจิตใจ กล่าวคือ ในทางกายภาพ ศูนย์กลางสรรพวัตถุทั้งหลายย่อมอยู่ในแนวเดียวกันกับแรงดึงดูดของโลก ที่เรียกว่า Center of Gravity ส่วนทางด้านจิตใจนั้น สำหรับผู้ที่เจริญภาวนาธรรมจนถึงธรรมกายแล้ว ก็จะสามารถทราบได้ด้วยตนเองว่า ศูนย์กลางกายนั้นเองคือที่ตั้งถาวรของใจ เวลาจะเกิด จะดับ จะหลับ จะตื่น นั้น ดวงธรรมจะลอยมาสู่ศูนย์กลางนี้ก่อนอื่นทีเดียว และศูนย์กลางกายนี้อยู่ในแนวเดียวกันกับอายตนภพสาม อายตนนิพพาน และอายตนโลกันต์ จึงนับเป็นศูนย์ที่สำคัญที่สุด มีพลังและอำนาจมากที่สุด ช่วยให้รู้เห็นได้แม่นยำและกว้างขวางไม่มีประมาณ ดีกว่าการเอาใจไปจรดหรือหยุดไว้ ณ ที่อื่น เพราะสามารถจะขยายการรู้เห็นออกไปในรัศมีเท่าเทียมกันและในมิติเดิมทุกประการ จึงไม่มีการเห็นนิมิตหลอก หรือนิมิตแปลก ๆ ที่น่ากลัวเหมือนวิธีอื่นที่ส่งใจออกไปนอกตัว และประการที่สำคัญก็คือว่า การพิจารณา หรือตรวจตราเพื่อให้รู้เห็นสิ่งใด ๆ ณ ที่ศูนย์กลางกายนั้น ย่อมปลอดภัยกว่าการส่งใจไปนอกตัว อุปมาดั่งการฉายภาพยนตร์ ดูภายในบ้านของตัวเอง ย่อมไม่ต้องเสี่ยงภัยเหมือนกับการไปหาดูภาพยนตร์ตามโรง-ภาพยนตร์ต่าง ๆ ภายนอกบ้าน

นี้คือจุดเด่นที่สำคัญยิ่งของวิชชาธรรมกาย

พระเดชพระคุณหลวงพ่อจึงได้ย้ำนักหนาว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้น่ะสำคัญนัก ให้เอาใจไปจรดไว้ที่นั่นเสมอ ทุกอิริยาบถเมื่อมีโอกาส ไม่ว่าจะในขณะเดิน ยืน นั่ง หรือนอน หรือในขณะไหว้พระสวดมนต์ และอธิษฐานปรารถนาในสิ่งที่ดีที่ชอบทั้งหลาย เพราะที่ศูนย์กลางกายนี้มีอานุภาพยิ่งกว่าที่ใด ๆ ทั้งสิ้น การกระทำใจให้หยุดในหยุดลงที่นั่นจึงเป็นผลมาก พระเดชพระคุณหลวงพ่อได้เคยกล่าวเนื่องในโอกาสคล้ายวันเกิดของพระเดชพระคุณท่าน เมื่อวันที่ ๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๙๘ ซึ่งบันทึกไว้โดยคุณแฉล้ม อุศุภรัตน์ มีข้อความตอนหนึ่งว่า

"ดวงธรรมที่ทำให้เป็นพุทธรัตนะ ผู้เทศน์รู้จักเกือบ ๕๐ ปี (ตำราไม่มี) โดยการค้นคว้าทางปฏิบัติ ดีที่สุดคือพระพุทธเจ้า ชั่วที่สุดคือมาร ...วัดปากน้ำ ฯ ช่วยเหลือแก้คนป่วยไข้ให้หาย ไม่ต้องกินยา มารมันยอมให้คนไข้หาย แต่มันไม่ยอมแพ้ มันแพ้หลอก ๆ ตามวิสัยของมาร"

ที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อได้กล่าวเช่นนี้ ก็เพราะ ถึงอย่างไรคนเราก็จะหนีความเกิด แก่ เจ็บ และตายไม่พ้น ตราบใดที่ยังอยู่ในความปกครองของฝ่ายมาร

สมเด็จพระสังฆราชปุ่น ปุณฺณสิริ เมื่อสมัยที่ดำรงสมณศักดิ์เป็นสมเด็จพระวันรัต ก็ได้เคยนิพนธ์เรื่องเกี่ยวกับ ชีวประวัติของพระ-มงคลเทพมุนี (หลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ) และอานุภาพธรรมกาย ให้แก่วัดปากน้ำ ฯ มีข้อความตอนหนึ่งว่า

"...หลวงพ่อว่า เมื่อได้ธรรมกายแล้ว ย่อมทำประโยชน์ได้หลายอย่าง ถ้าจิตเป็นกุศล แม้โรคภัยไข้เจ็บก็ช่วยแก้ได้ ในเมื่อโรคนั้นยังไม่ถึงขั้น อเตกิจฉา (คือแก้ไขไม่ได้แล้ว)

การใช้ธรรมกายแก้โรค หลวงพ่อเคยพูดว่าแก้ได้จริง ถ้าได้ประกอบกันทั้งสองฝ่าย คือฝ่ายแก้และฝ่ายเจ้าทุกข์ มีความเชื่อมั่นคง กล่าวคือต้องเรียนพระกรรมฐานปฏิบัติธรรมด้วย เพื่อให้กระแสจิตเชื่อมถึงกัน ลักษณะนี้มีหวังมาก ที่ไม่ได้ผลก็เนื่องด้วยผู้เจ็บไม่พยายามทำพระกรรมฐาน ทางเชื่อมไม่ถึงกัน... ท่านพูดว่า ที่หายก็มีมาก ที่ไม่หายเพียงแต่บรรเทาเป็นครั้งคราวก็มี"

การเจริญภาวนาตามแนวนี้ จึงช่วยส่งเสริมสุขภาพกายด้วย จึงขอท่านผู้ฟังทั้งหลายจงเพียรฝึกปฏิบัติต่อไป ก็จะรู้ผลได้ด้วยตนเอง

บทที่ ๓
ปฏิบัติพระสัทธรรมเบื้องต้น

ลำดับที่ ๑ คำชี้แจงก่อนปฏิบัติภาวนา และวิธีทำวัตรอาราธนา

หนังสือทางมรรคผลนี้ เป็นหนังสือสมถวิปัสสนาวิชชาธรรมกาย ซึ่งดำเนินตามแนวทางการเสด็จไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุก ๆ พระองค์ ทางนี้ทางเดียว ไม่มีสองทาง อันถูกต้องร่องรอยความประสงค์ในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง มีผู้ศึกษาและปฏิบัติทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต อุบาสกอุบาสิกา แพร่หลายแทบทั่วประเทศไทยซึ่งได้รับผลของการปฏิบัติต่างยืนยันได้ด้วยตัวของท่านเอง ซึ่งเรียกว่า สันทิฏฐิโก อันผู้ได้บรรลุจะพึงเห็นเอง ส่วนการที่จะทำเป็นหรือไม่เป็นนั้น เกี่ยวกับผู้ปฏิบัติจริงหรือไม่จริง ถ้าปฏิบัติจริงแล้วต้องเป็นทุกคน เพราะมนุษย์เราทั้งชายและหญิง มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ เป็นดวงใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ อยู่ที่ศูนย์กลางกายทุก ๆ คน ถ้ามนุษย์คนใดเอาใจไปหยุดนิ่งแน่นที่ศูนย์กลางกายให้เป็นสมาธิ ไม่นึกคิดไปในสิ่งต่าง ๆ เอาใจหยุดอยู่ที่ดวงธรรมนั้นให้มากที่สุดหรือนานที่สุด ต้องเป็นทุกคน ที่ไม่เกิดไม่เป็นนั้นเพราะเหตุว่าใจไม่หยุด ตัวหยุดนี้แลเป็นตัวสำเร็จ

ส่วนการที่ใจไม่หยุดนั้น เพราะมีอุปกิเลส ๑๑ ข้อ ประจำอยู่ อันเป็นเครื่องสำคัญในเรื่องที่จะเป็นหรือไม่เป็น หรือไม่ได้บรรลุมรรคผล มีดังนี้ คือ

๑. วิจิกิจฉา	ความลังเลหรือความสงสัย
๒. อมนสิการ	ความไม่สนใจไว้ให้ดี
๓. ถีนมิทธะ	ความท้อ และ ความเคลิบเคลิ้มง่วงนอน
๔. ฉัมภิตัตตะ	ความสะดุ้งหวาดกลัว
๕. อุพพิละ	ความตื่นเต้นด้วยความยินดี
๖. ทุฏฐุลละ	ความไม่สงบกาย
๗. อัจจารัทธวิริยะ	ความเพียรจัดเกินไป
๘. อติลีนวิริยะ	ความเพียรย่อหย่อนเกินไป
๙. อภิชัปปา	ความอยาก
๑๐. นานัตตสัญญา	ความนึกไปในสิ่งต่าง ๆ เรื่องราวต่างๆ ที่เคยผ่านมาหรือจดจำไว้มาผุดขึ้นในขณะทำสมาธิ
๑๑. รูปานัง อตินิชฌายิตัตตะ	ความเพ่งต่อรูปหรือเพ่งนิมิตนั้นจนเกินไป

เมื่ออุปกิเลสเหล่านี้ แม้อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแก่เราแล้ว สมาธิของเราก็เคลื่อนไป เพราะอุปกิเลสเหล่านี้เป็นต้นเหตุ ฉะนั้นในการ

บำเพ็ญภาวนา เราต้องใช้ความเพียร ความอดทน ทั้ง ๒ ข้อนี้ เป็นข้อสำคัญยิ่ง และคอยประคองคุมสติไว้ไม่ให้เผลอ ใช้ปัญญาสอดส่องดูว่าวิธีใดที่จะทำให้อุปกิเลสเหล่านี้เกิดขึ้นไม่ได้ เราก็จะทำใจไว้โดยวิธีนั้น จงวางใจของเราไว้ให้เป็นกลาง ๆ คือมัชฌิมาปฏิปทาให้เป็นอุเบกขา อย่ายินดีและยินร้าย ให้พยายามละจาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง จงทำใจของเราให้ใสเป็นแก้ว ให้เยือกเย็น ให้แช่มชื่น ให้ถูกส่วนเป็นสมาธิแน่แน่ว เอาใจจรดอยู่ที่ดวงนิมิตที่ศูนย์กลางกายนั้นให้มากที่สุด ต้องทำเสมอทำเนือง ๆ ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่านั่ง นอน เดิน ยืน ทำเรื่อยไปอย่าหยุด อย่าละ อย่าทอดทิ้ง อย่าท้อแท้ มุ่งรุดหน้าเรื่อยไป ผลจะเกิดวันหนึ่งไม่ต้องสงสัย ผลเกิดอย่างไรท่านรู้ได้ด้วยตัวของท่านเอง

อนึ่ง ในการเจริญภาวนานี้ ขอให้ท่านจงประกอบเหตุสังเกตผลทนเอาเถิดประเสริฐนัก เพราะเป็นมหัคคตกุศลหรือมหากุศลอันยิ่งใหญ่ไพศาล เป็นทางมรรคผลนิพพาน ถึงแม้ไม่ได้เห็นอะไร ก็จะเป็นอุปนิสัยติดตัวไปในปรภพเบื้องหน้า ขอท่านทั้งหลายจงอุตส่าห์มานะวิริยะ บำเพ็ญเพียรให้บังเกิดมรรคแลผล เพราะเป็นวิชชาที่ช่วย และเป็นที่พึ่งของตนเองได้อันเที่ยงแท้ อย่าได้เคลือบแคลงสงสัยอย่างหนึ่งอย่างใดเลย ขอความสุขสวัสดีจงบังเกิดมีและสัมฤทธิ์ผล ดังมโนรถปรารถนาแด่ท่านทั้งหลายที่ได้นำหนังสือทางมรรคผลนี้ไปประพฤติและปฏิบัติโดยทั่วกันจงทุก ๆ ประการ ฯ

รักษ์ร่างพอสร่างร้าย รอดตน
ยอดเยี่ยม "ธรรมกาย" ผล ผ่องแผ้ว
เลอเลิศล่วงกุศล ใดอื่น
เชิญท่านถือเอาแก้ว ก่องหล้าเรืองสกล

พระมงคลเทพมุนี

๓. วิธีบูชาพระ (ว่าก่อนนั่งภาวนาทุกครั้ง)

ยะมะหัง สัมมาสัมพุทธัง ภะคะวันตัง สะระณัง

คะโต (ชาย)
คะตา (หญิง) อิมินา สักกาเรนะ ตัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้ ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบ ซึ่งข้าพเจ้าถึง ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดทุกข์ได้จริง ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สวากขาตัง ภะคะวะตา ธัมมัง สะระณัง

คะโต (ชาย)
คะตา (หญิง) อิมินา สักกาเรนะ ตัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้ ซึ่งพระธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว ซึ่งข้าพเจ้าถึง ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สุปะฏิปันนัง สังฆัง สะระณัง

คะโต (ชาย)
คะตา (หญิง) อิมินา สักกาเรนะ ตัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้ ซึ่งพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี ซึ่งข้าพเจ้าถึง ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดโรคได้จริง ด้วยสักการะนี้

ไหว้พระต่อไป

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบลง ๑ หน)

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบลง ๑ หน)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆังนะมามิ (กราบลง ๑ หน)

คำขอขมาโทษ

ตั้งนโม ๓ หนแล้ว ขอขมาโทษดังต่อไปนี้

อุกาสะ อัจจะโย โน ภันเต อัจจักคะมา ยถาพาเล ยถามุฬเห ยะถาอะกุสะเล เย มะยัง กะรัมหา เอวัง ภันเต มะยัง อัจจะโย โน ปะฏิคคัณหะถะ อายะติง สังวะเรยยามิ

ข้าพระพุทธเจ้า ขอวโรกาส ได้พลั้งพลาดด้วยกาย วาจา ใจ ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพียงไร แต่ข้าพระพุทธเจ้า เป็น

คนพาล คนหลง อกุศลเข้าสิงจิต ให้กระทำความผิด ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงงดความผิดทั้งหลายเหล่านั้นแก่ข้าพระพุทธเจ้า จำเดิมแต่วันนี้เป็นต้นไป ข้าพระพุทธเจ้าจักขอสำรวมระวังต่อไป ฯ

คำอาราธนา

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา สมเด็จพระพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสรู้ล่วงไปแล้วในอดีตกาล มากกว่าเมล็ดทรายในท้องพระมหาสมุทรทั้ง ๔ แลสมเด็จพระพุทธเจ้าอันจักได้ตรัสรู้ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า แลสมเด็จพระพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสรู้ในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิดในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา พระนพโลกุตตรธรรมเจ้า ๙ ประการ ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว จะนับจะประมาณมิได้ และพระนพโลกุตตรธรรมเจ้า ๙ ประการ ในอนาคตกาล ภายภาคเบื้องหน้า และพระนพโลกุตตรธรรมเจ้า ๙ ประการในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิดในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา พระอริยสงฆ์ กับสมมติสงฆ์ ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว จะนับจะประมาณมิได้ และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิด ในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

คำอธิษฐานต่อไป

ขอเดชคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า คุณพระสงฆเจ้า (ชาย) คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ (หญิง) คุณครูบาอาจารย์ คุณมารดาบิดา คุณทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา แต่ร้อยชาติ พันชาติ หมื่นชาติ แสนชาติก็ดี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา ตั้งแต่เล็กแต่น้อย ระลึกได้ก็ดี มิระลึกได้ก็ดี ขอบารมีทั้งหลายเหล่านั้น จงมาช่วยประคับประคองข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จมรรคแลผล ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด นิพพานะปัจจะโยโหตุ

จบวิธีบูชาไหว้พระ

๒. วิธีนั่งต่อไป

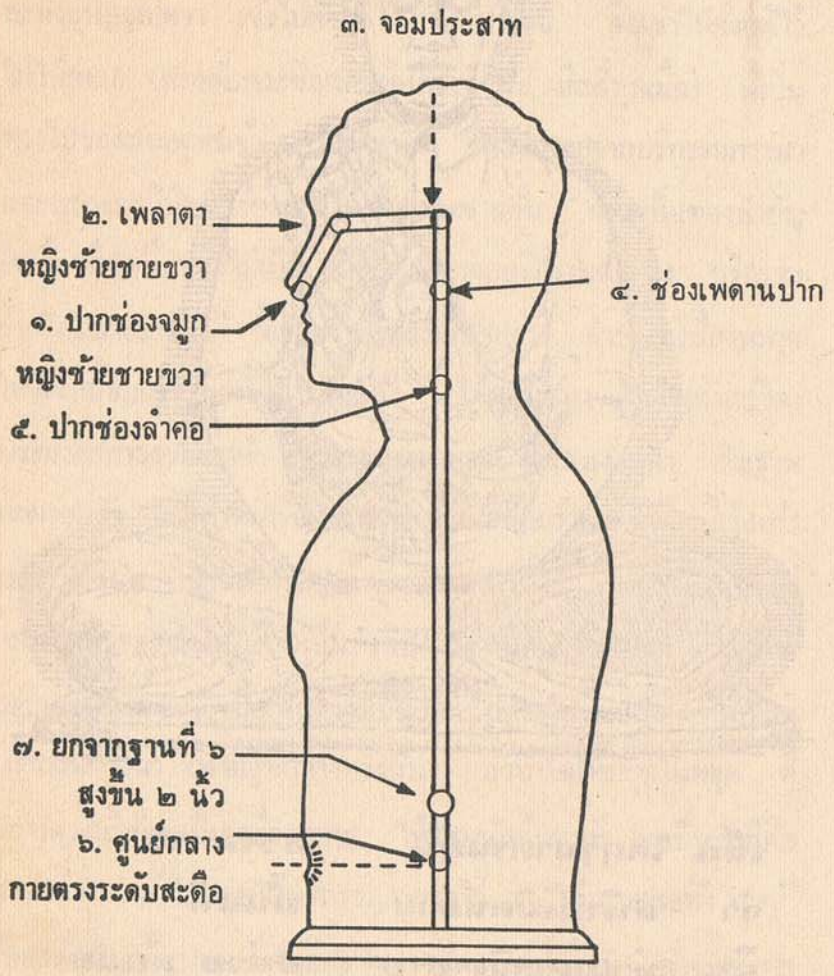
คู้บัลลังก์ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย เว้นหัวแม่มือทั้งสองให้ห่างกันสองคุลี คือหัวแม่มือซ้ายจรดกับปลายนิ้ว

ชี้ขวา แล้วตั้งกายให้ตรง คือ วัดตั้งแต่ปลายนิ้วชี้ของเท้าขวาถึงกลางลูกสะบ้าของหัวเข่าขวานั้น แล้วเอาเครื่องวัดนั้นจรดลงที่ตรงบนตาตุ่มขาขวา แล้วเอาเครื่องวัดอีกข้างหนึ่งจรดเข้าที่ใต้ลูกคาง นี้เป็นส่วนของกายตรง เรียก อุชุงกายัง ปะณิธายะ ตั้งกายให้ตรง ปะริมุขัง สะติงอุปัฏฐเปตวา เข้าไปตั้งสติไว้ให้มีหน้ารอบ คือเข้าไปตั้งสติไว้ไม่ให้เผลอ (ตรงกับพระขีณาสพผู้เป็นสติวินัย มีสติทุกเมื่อ) นี้เป็นทางไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ สติไม่เผลอจากบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิต ให้ติดกันไม่แยกแตกจากกัน นี้แลเป็นของสำคัญในเรื่องที่จะเป็นหรือไม่เป็น สติไม่เผลอจากบริกรรมทั้งสอง บริกรรมว่า "สัมมาอะระหัง" นี้เรียกว่าบริกรรมภาวนา กำหนดเครื่องหมายให้ใสเหมือนเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตาประมาณเท่าวงของตาดำ ใสขาวเหมือนกระจกที่ส่องเงาหน้า สัณฐานกลมรอบตัว ไม่มีตำหนิเรียบรอบตัวเหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ นี้เรียกว่าบริกรรมนิมิต บริกรรมทั้งสองนี้พรากจากกันไม่ได้ ต้องให้ติดกันอยู่เสมอในอิริยาบถทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่เผลอ ให้มีสติอยู่เสมอมิให้ขาด เมื่อเห็นดวงนิมิตเกิดเป็นดวงใสขึ้นแล้ว ให้หยุดบริกรรมภาวนา เพ่งอยู่ที่กลางดวงนั้น แล้วทำใจให้หยุดในหยุด ที่กลางดวงนั้นมีจุดเป็นเครื่องหมาย ให้ใสหนักขึ้นทุกที จนเป็นรัศมีคือแสงสว่าง ถ้าไม่หยุดให้บริกรรมภาวนาไว้ ว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" ร้อยครั้งพันครั้งจนกระทั่งใจค่อย ๆ รวมหยุดอยู่ที่เดียว ดังจะอธิบายข้างหน้าเป็นลำดับไป (โปรดดูภาพประกอบหน้า ๑๙๘-๑๙๙)

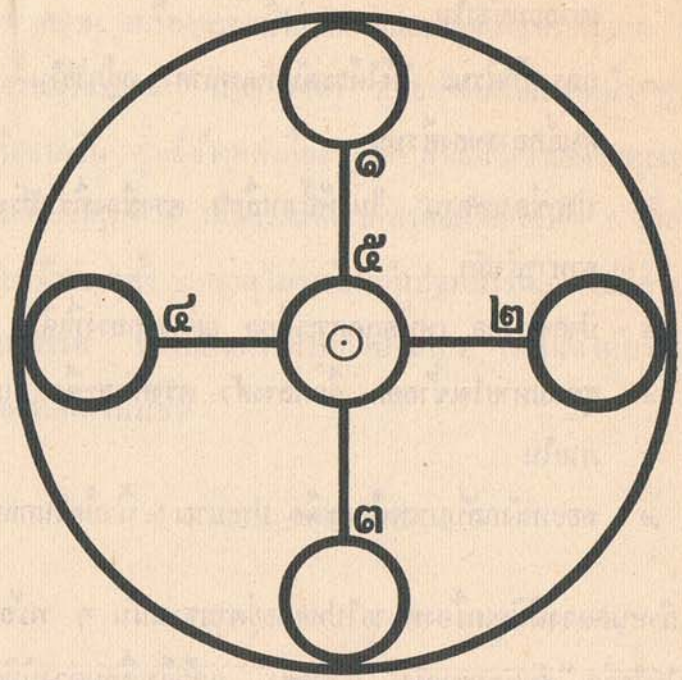
เห็น ใดฤๅมาตรแม้น ธรรมกาย
จำ สนิทนิมิตหมาย มั่นแท้
คิด ทำเถิดหญิง-ชาย ชูช่วย ตนแฮ
รู้ ยิ่งเบญจขันธ์แท้ แต่ล้วนอจิรัง

รูปด้านข้างผ่ายืก

แสดงที่ตั้งของดวงนิมิตจากฐานที่ ๑ ถึงฐานที่ ๗



ลักษณะของฐานที่ ๗



๑.	ศูนย์ด้านหน้า	ธาตุน้ำ
๒.	ศูนย์ด้านขวา	ธาตุดิน
๓.	ศูนย์ด้านหลัง	ธาตุไฟ
๔.	ศูนย์ด้านซ้าย	ธาตุลม
๕.	ศูนย์กลาง	อากาศธาตุ

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก หญิงซ้าย ชายขวา ตรงกลางพอดี ไม่ล้ำเข้าไป ไม่เหลื่อมออกมา

ฐานที่ ๒ เพลาตา หญิงซ้าย ชายขวา ตรงหัวตาพอดี ตามช่องลมเข้าออกข้างใน

ฐานที่ ๓ กลางกั๊กศีรษะ ให้ได้ระดับกับเพลาตา อยู่ภายใน ตรงศูนย์กลางของศีรษะ

ฐานที่ ๔ ปากช่องเพดาน ไม่ให้ล้ำเหลื่อม ตรงช่องที่รับประทานอาหารสำลัก

ฐานที่ ๕ ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก อยู่ตรงกลางที่เดียว

ฐานที่ ๖ สุดลมหายใจเข้าออก คือกลางตัว ตรงกับสะดือ แต่อยู่ภายใน

ฐานที่ ๗ ถอยหลังกลับมาเหนือสะดือ ประมาณ ๒ นิ้วมือในกลางตัว

กำหนดดวงนิมิตเครื่องหมายไปหยุดอยู่ตามฐานนั้น ๆ พร้อมกับภาวนาในใจว่า "สัมมาอะระหัง" สามครั้ง แล้วจึงเลื่อนดวงนิมิตนั้นต่อไป สำหรับฐานที่ ๓ เวลาจะเลื่อนดวงนิมิตต่อไป ต้องเหลือบตากลับเข้าข้างใน คล้าย ๆ กับคนนอนกำลังจะหลับ แต่แล้วก็ปล่อยให้เป็นไปตามปกติ ทั้งนี้เพื่อจะให้ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ (รวม ๔ อย่างนี้เรียกว่า ใจ) กลับเข้าข้างใน เพราะจะต้องดูด้วยตาละเอียดต่อไป เมื่อเลื่อนดวงนิมิตกลับขึ้นมาอยู่ฐานที่ ๗ แล้ว ให้เพ่งอยู่ตรงนั้นที่เดียว ให้คู่กันไปกับบริกรรมภาวนา "สัมมาอะระหัง"

ถ้าหากรู้จักทางคือฐานที่ตั้งเหล่านี้แล้ว ในการทำคราวหลัง ๆ จะเอาใจไปจรดฐานที่ ๗ เลยทีเดียวก็ได้ ตรงนั้นมีศูนย์อยู่ ๕ ศูนย์ คือ ศูนย์-กลาง หน้า ขวา หลัง ซ้าย (ดูรูปลักษณะของฐานที่ ๗) ศูนย์กลางคืออากาศธาตุ เครื่องหมายที่ใสสะอาดลอยอยู่ช่องอากาศกลาง พร้อม-ด้วยความรู้ที่เรียกว่า "วิญญาณธาตุ" ศูนย์ข้างหน้าคือธาตุน้ำ ศูนย์ข้างขวาคือธาตุดิน ศูนย์ข้างหลังคือธาตุไฟ ศูนย์ข้างซ้ายคือธาตุลม นิยมพร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ เมื่อแรกเกิดมาก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ เมื่อไปเกิดก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ ธาตุไม่พร้อมกันปฐมมรรคเกิดไม่ได้ เมื่อไม่มีปฐมมรรค มรรคผลนิพพานก็ไปไม่ถูก เหตุนี้จึงต้องทำปฐม-มรรคให้เกิดให้มีขึ้น

อสาเร สารมติโน สาเร จ สารทสฺสิโน
เต สารํ นาธิคจฺฉนฺติ มิจฺฉาสงฺกปฺปโคจรา
ผู้เข้าใจสิ่งที่ไม่เป็นสาระว่าเป็นสาระ และเห็น
สิ่งที่เป็นสาระว่าไม่เป็นสาระ เขามีความดำริผิดเป็นโคจร
จึงไม่ประสบสิ่งที่เป็นสาระ

(บาลี พระพุทธภาษิต ขุ. ธ. ๒๕/๑๖)

ลำดับที่ ๒

ปฏิบัติภาวนาเบื้องต้น (๑)

เมื่อท่านทั้งหลายได้สมาทานศีล เพื่อให้กาย วาจา สงบและบริสุทธิ์แล้ว ก็ตั้งใจชำระจิตใจให้สะอาด ด้วยการเจริญภาวนาธรรมต่อไป

การเจริญภาวนาธรรมนี้ แบ่งออกเป็นสองขั้น คือ สมถะ กับวิปัสสนา หรือที่เรียกว่า สมาธิ กับ ปัญญา นั่นเอง สมถะหรือสมาธิเพื่อทำใจให้หยุดให้นิ่ง เมื่อใจหยุดใจนิ่ง นิวรณูปกิเลส อันได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ และวิจิกิจฉาก็หมดไป ใจก็ใสสะอาดบริสุทธิ์ ควรแก่งานวิปัสสนาให้เกิดวิชชาและปัญญารู้แจ้งในสัจธรรม สามารถกำจัดอวิชชา อันเป็นมูลรากฝ่ายเกิด หรือรากเง่าแห่งตัณหาอุปาทานและทุกข์ให้หมดสิ้นไป นี้เป็นทาง มรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญที่สุดของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

วิธีปฏิบัติ เบื้องต้นก็ต้องวางภารกิจทางกายให้หมดเสียก่อนแล้วก็นั่งขัดสมาธิ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางอยู่บนมือซ้าย ให้นิ้วชี้ขวาจรดกับหัวแม่มือซ้ายพอดี ตั้งกายให้ตรง สูดลมหายใจยาว ๆ แล้วปล่อยกายตามสบาย อย่าเกร็ง เพราะจะทำให้เมื่อยเร็ว

เมื่อกายพร้อมแล้ว ก็ตั้งใจวางภารกิจทางใจเสียทั้งหมดอีกเหมือนกัน โดยตั้งจิตอธิษฐานลงไปที่ศูนย์กลางกายว่า ณ บัดนี้เราจะตั้งใจเจริญภาวนาธรรมอย่างเต็มที่ เพื่อความหลุดพ้นจากอาสวกิเลส ตัณหา อุปาทาน และเพื่อมรรค ผล นิพพาน จะขอเสียสละเวลาเพียงชั่วครู่นี้เพื่อปฏิบัติกิจอันมีค่าสูงที่สุดในชีวิต ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวเรา ไม่ว่าจะร้ายแรงเพียงใด เราก็จะไม่สนใจ หวั่นไหวหรือยินดียินร้ายใดๆ ทั้งสิ้น จะยอมเสียสละแม้แต่ชีวิต เพื่อพระธรรมอันวิเศษสุดนี้ทีเดียว

เมื่อวางภารกิจทางกาย วาจา และใจได้เรียบร้อยแล้ว ก็ยกมือประณมขึ้น ตั้งจิตอธิษฐานต่อไปที่ศูนย์กลางกายอีก น้อมรำลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ คุณบิดามารดาและบุญบารมีทั้งหลายที่ได้เคยสร้างสมอบรมมา ให้มาช่วยประคับประคองใจให้หยุดให้นิ่ง และเกิดปัญญาได้ดวงตาเห็นธรรมพร้อมด้วยขอให้ช่วยปกปักรักษาคุ้มครองสรรพภยันตราย อย่าได้มากล้ำกรายขัดขวางการเจริญธรรมภาวนาของเรา เสร็จแล้วจึงค่อย ๆ วางมือลงบนหน้าตักในท่าสมาธิอย่างเดิม

เมื่อตั้งใจมั่นคงดีแล้ว ก็ค่อย ๆ หลับตาลงเบา ๆ และกำหนดบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาคู่กัน บริกรรมนิมิต ให้กำหนดเครื่องหมายเป็นดวงแก้วกลมใส เหมือนกับเพชรลูกที่เจียระไนแล้วไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตา คือนึกให้เห็นด้วยใจ หญิงกำหนดขึ้นที่ปากช่องจมูกซ้าย ชายกำหนดที่ปากช่องจมูกขวา ใจของเราที่ยึดไปยึดมา แวบ

ไปแวบมา ให้เข้าไปอยู่เสียที่ในบริกรรมนิมิตที่ปากช่องจมูก หญิงซ้าย-ชายขวา ดวงโตเท่าแก้วตา จุดศูนย์กลางข้างในโตเท่าเมล็ดพุทธรักษาใสขาวเหมือนกระจกส่องเงาหน้า แล้วให้ บริกรรมภาวนา คือท่องในใจเพื่อประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" สามครั้ง พร้อมด้วยตรึกนึกถึงดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใส นี่ฐานที่ ๑

เมื่อเห็นเครื่องหมายใสสว่างชัดดีพอสมควรแล้ว ก็ค่อย ๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นไปหยุดอยู่ที่หัวตาด้านใน นี่ฐานที่ ๒ หญิงให้เลื่อนไปอยู่ทางหัวตาข้างซ้าย ชายข้างขวา และบริกรรมภาวนาประคองนิมิตนั้นไว้ว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" สามครั้ง

แล้วจึงค่อย ๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นช้า ๆ ไปหยุดที่กึ่งกลางกั๊กศีรษะข้างใน นี่ฐานที่ ๓ พร้อมด้วยบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหังๆๆ" กำกับไว้สามครั้ง

ทีนี้ จงกลับตาไปข้างหลัง เหมือนคนกำลังชักจะตายอย่างนั้นแหละ ในขณะหลับตาอยู่ก็ช้อนตาขึ้นข้างบน โดยไม่ต้องแหงนหน้าขึ้นตาม พอตาค้างแน่นอยู่ ความเห็นก็จะกลับไปข้างหลัง แล้วก็ให้ความเห็นนั้นกลับเข้าข้างใน พร้อม ๆ กับค่อย ๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นลงไปตรง ๆ ช้า ๆ ไปหยุดอยู่ที่เพดานปาก นี่ฐานที่ ๔ และบริกรรมภาวนาต่อไป "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" สามครั้ง

จึงค่อย ๆ เลื่อนเครื่องหมายใสสว่างนั้นลงไปหยุดอยู่ที่ปากช่องลำคอ เหนือลูกกระเดือก นี่ฐานที่ ๕ ตั้งเครื่องหมายไว้นิ่งอยู่ที่ปากช่อง

ลำคอนั่นแหละ พร้อมด้วยบริกรรมภาวนา "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" แบบเดิมอีก

แล้วค่อย ๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นลงไปตรง ๆ ช้า ๆ ตามเส้นทางลมหายใจเข้าออก เหมือนกับเรากลืนดวงแก้วลงไปในท้องยังงั้นแหละ ลงไปหยุดนิ่งอยู่ตรงสุดลมหายใจเข้าออก ตรงระดับสะดือพอดี นี่ฐานที่ ๖ แล้วบริกรรมภาวนาประคองเครื่องหมายไว้เรื่อย จนเห็นเป็นดวงกลมใสชัดขึ้น

แล้วจึงค่อย ๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้น ขยับสูงขึ้นมาตรง ๆ มาหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายเหนือระดับสะดือประมาณ ๒ นิ้วมือ นี่ฐานที่ ๗ ทีนี้เป็นที่ตั้งถาวรของใจ คนเราเวลาจะเกิด จะดับ จะหลับ จะตื่น ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่จะลอยขึ้นมาที่ศูนย์นี้ เพราะฉะนั้น ศูนย์นี้จึงสำคัญนักเชียว จะเข้ามรรค ผล นิพพาน ก็ต้องเข้าที่ศูนย์นี้ เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ก็จงทำใจให้หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางนี้ทีเดียว ซ้าย ขวา หน้า หลัง ล่าง บน นอก ใน ไม่ไปทั้งนั้น เข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ๆ นิ่งแน่นหนักขึ้น พอถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ เห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้น เท่าฟองไข่แดงของไก่อย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตเห็นเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เลยทีเดียว ดวงธรรมที่เห็นนี้แหละเป็นหนทางเบื้องต้นไปสู่มรรค ผล นิพพาน จึงเรียกว่า ดวงปฐมมรรค ทีนี้จะไปได้อย่างไรล่ะ ท่านผู้อ่านจะได้ทราบในลำดับต่อไป

เมื่อเห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นอย่างนี้ละก็ เลิกบริกรรมภาวนาได้ ที่นี้รวมใจให้หยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางดวงนี้แหละ จะเห็นที่หมาย เป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ให้วางใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางนั้น พอถูกส่วนเข้า ดวงใสเดิมนั้นก็จะว่างหายไป แล้วก็จะเกิดดวงใหม่ ขึ้นมาอีก ใสละเอียดหนักยิ่งกว่าเก่า ก็ให้น้อมใจหยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์ กลางดวงใหม่นั้นอีก ก็จะเห็นดวงใหม่เกิดขึ้นมาอีก ดำเนินไปอย่างนี้ เรื่อยเชียวนะ กลางของกลาง ๆ ๆ ๆ ไม่มีถอยหลังกลับ พอละเอียด หนักเข้า ก็จะเห็นกายละเอียด ใสบริสุทธิ์ผุดลอยขึ้นมาจากศูนย์กลาง ดวงนั้น เมื่อเห็นกายละเอียดผุดขึ้นมาแล้วก็ให้รวมใจหยุดลงไปที่ศูนย์ กลางกายใหม่นั้นอีก ก็จะเห็นดวงธรรมอีก ให้ดำเนินไปในแบบเดิมอีก แปลว่าเห็นดวง ให้เดินดวง คือเข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ ถ้าเห็นกายก็เดินกาย คือเข้ากลางของกลางกายใหม่นั้นต่อไปอีก ทีนี้ ลองพิจารณาดูซิว่า กายแต่ละกายที่เห็นผุดขึ้นมานะกายอะไร ?

ต่อแต่นี้ไปก็หมั่นฝึกหัดอยู่เสมอ เมื่อโอกาสอำนวยและว่างจาก ภารกิจอื่นแล้ว ทุกอิริยาบถก็ได้ คือทั้งในขณะยืน เดิน นั่ง นอน ก็ได้ ทั้ง ๆ ลืมตาอยู่ก็ได้ เพื่อให้จิตเป็นเร็วขึ้น และอีกอย่างก็คือ เมื่อใจเราถูกฝึกให้หยุดที่ศูนย์กลางกายหนักเข้า ก็ไม่ต้องไปเกาะไปยึด ไอ้โน่นไอ้นี่ให้เกิดตัณหา อุปาทาน และเป็นทุกข์ขึ้นมาอีก เป็นการ ช่วยลดภพชาติให้น้อยลง ก่อนนอนคืนนี้ก็ลงมือปฏิบัติต่อไปเลย คือ บริกรรมภาวนา "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" พร้อมด้วยตรึกนึกถึงดวงที่ใส

ใจอยู่ในกลางดวงที่ใสนั่นแหละ เรื่อยไปจนกระทั่งหลับไปเลย จิตก็จะ ได้ไม่ไปวุ่นวายกับเรื่องภายนอก แล้วก็จะทำให้นอนหลับสบาย เป็นสุข ด้วยความสงบ

ก่อนที่จะหยุดพัก ขอให้รวมใจ อันได้แก่ความเห็น ความจำ ความคิดและความรู้ ให้รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน ณ ศูนย์กลางกายฐาน ที่ ๗ ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ สำหรับ ผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้รวมใจของทุกกายให้หยุดในหยุด อยู่ ณ ศูนย์ กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วรำลึกนึกถึงบุญบารมี ที่ได้ เคยสั่งสมอบรมไว้ในอดีต ที่กำลังได้กระทำในปัจจุบัน และที่จะได้กระ ทำต่อไปในอนาคต ให้มารวมกันเข้าที่ศูนย์กลางกายนั้น (ผู้ถึงธรรมกาย แล้วจะเห็นดวงบุญซึ่งตั้งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั้น ใสละเอียดขึ้น) แล้วให้ตั้งใจอธิษฐานดังต่อไปนี้

ข้าพระพุทธเจ้า ขอน้อมบุญบารมีที่ได้เคยสั่งสมอบรมไว้ในอดีต ที่กำลังทำในปัจจุบัน และที่จะได้ทำต่อไปในอนาคต เป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา, และขออุทิศส่วนกุศลผลบุญนี้แก่คุณครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ คุณมารดาบิดา ญาติพี่น้อง ผู้มีพระคุณและสัตว์ร่วมโลกทั้ง หลาย รวมทั้งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพระบรมวงศานุวงศ์ ตลอดจนมนุษย์และอมนุษย์อื่นทั้งหลายทุกถิ่นฐาน รวมทั้งตัวข้าพระ-พุทธเจ้าเองด้วย, ขอให้ท่านทั้งหลายเหล่านั้นได้รับบุญบารมีที่ข้าพระ-พุทธเจ้าได้อุทิศแล้วนี้ด้วยกาย วาจา ใจ, และขอให้พ้นจากเหตุวิบัติ

บาปศักดิ์สิทธิ์ ภัยพิบัติ ภัยสงคราม ภัยธรรมชาติ โรคาพยาธิ อวิชชา กิเลส กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา และ อุปาทาน เครื่องเศร้าหมองทั้งปวง, ขอให้บริสุทธิ์ สมบูรณ์ บริบูรณ์ ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะ, ไม่เบียดเบียนท่านผู้อื่น ไม่เบียดเบียนตัวเอง ด้วยกาย วาจา ใจ, ขอให้ละชั่วด้วยกาย วาจา ใจ ประกอบแต่กรรมดีด้วยกาย วาจา ใจ ทำใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์, ได้มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ, ท่านผู้หนึ่งผู้ใดปรารถนาเป็นพระสัพพัญญูพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอัครสาวก พุทธอุปัฏฐาก พระอสีติมหาสาวก ปรกติสาวก พุทธบิดา พุทธมารดา จักรพรรดิรัตนเจ็ด ขอบุญบารมีทั้งหลายเหล่านี้ จงช่วยประคับประคองท่านทั้งหลายเหล่านั้นให้ได้สำเร็จมรรค ผล นิพพาน ฝ่ายสัมมาทิฏฐิแต่ส่วนเดียว

ด้วยผลบุญบารมีที่ข้าพระพุทธเจ้าได้บำเพ็ญแล้วนี้ ขอให้ข้าพระพุทธเจ้าได้เกิดในฤกษ์สร้างบารมี ได้ซึ่งอำนาจ สิทธิ และสำเร็จกิจแห่ง (พระสัพพัญญูพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์สาวกตามแต่ปรารถนา) ฝ่ายสัมมาทิฏฐิแต่ส่วนเดียว

ลำดับที่ ๓
ปฏิบัติภาวนาเบื้องต้น (๒)

ในลำดับก่อน ได้ฝึกวิธีปฏิบัติเบื้องต้น ในการเจริญภาวนาธรรม โดยกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วกลมใสขึ้นที่ปากช่องจมูก หญิงซ้าย–ชายขวา พร้อมด้วยบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" เพื่อประคองบริกรรมนิมิตไว้ ให้ใจมารวมอยู่ที่ในบริกรรมนิมิต แล้วค่อย ๆ เลื่อนบริกรรมนิมิตไปหยุดอยู่ตามฐานต่าง ๆ คือที่หัวตาด้านใน แล้วก็ที่กลางกั๊กศีรษะ แล้วก็เลื่อนมาหยุดอยู่ที่เพดานปาก ที่ปากช่องลำคอ แล้วค่อย ๆ เลื่อนเครื่องหมายใสสะอาดนั้นไปหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางกายตรงราวสะดือพอดี แล้วเลื่อนกลับขึ้นมาตรง ๆ มาหยุดอยู่ ณ ฐานที่ ๗ เหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้วมือ

สำหรับท่านที่ชำนาญในการกระทำใจให้หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้ได้แล้ว แต่ยังไม่ได้ดวงปฐมมรรค เวลาเจริญภาวนา ก็กำหนดบริกรรมนิมิต เป็นดวงแก้วกลมใสรอบตัวโตประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ ขึ้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้เลยทีเดียว พร้อมด้วยบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" เพื่อช่วยประคองใจให้หยุดให้นิ่งเป็นสมาธิได้เลย

ตรงฐานที่ ๗ นี้แหละเป็นที่ตั้งของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์

ใสสะอาดบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ ภายในดวงธรรมนี้มีศูนย์เป็นดวงกลมใสเล็ก ๆ อยู่ ๕ ศูนย์ คือศูนย์กลาง ศูนย์ข้างหน้า ข้างขวา ข้างหลัง และข้างซ้าย ศูนย์กลางคือ "อากาศธาตุ" ศูนย์ข้างหน้า "ธาตุน้ำ" ข้างขวา "ธาตุดิน" ข้างหลัง "ธาตุไฟ" ข้างซ้าย "ธาตุลม" ช่องอากาศตรงกลางนั้นเรียกว่า "ศูนย์"

ศูนย์นี้สำคัญนัก เพราะเป็น ที่ตั้ง ที่จรด หรือ ที่หยุด ของใจ เวลาสัตว์จะไปเกิดมาเกิดก็จะมาอยู่ในที่สิบคือฐานที่ ๖ แล้วลอยขึ้นมาหยุดอยู่ ณ กลางกายฐานที่ ๗ นี้ก่อน เรียกว่าจิตตก "ศูนย์" ศูนย์นี้จึงสำคัญนัก เพราะเป็นที่ตั้งของกำเนิดเดิม และการจะเข้ามรรค ผล นิพพาน ก็จะต้องเข้าที่ศูนย์นี้ด้วยเหมือนกัน

เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้ว ก็รวมใจหยุดในหยุดลงไปตรงศูนย์กลางนี้แหละ พยายามประคองใจให้หยุด ให้นิ่งลงไปที่กลางของกลาง ๆ ๆ ๆ ๆ หนักเข้า พอถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ จะเห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นขนาดโตเท่าฟองไข่แดงของไก่ หรืออย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศอย่างโตเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ซึ่งเรียกว่า "ดวงปฐมมรรค" หนทางเบื้องต้นไปสู่มรรค ผล นิพพาน ซึ่งจะได้อธิบายต่อไป

เมื่อเห็นดวงปฐมมรรคนี้แล้วก็หยุดบริกรรมภาวนาได้ ทีนี้ให้น้อมใจเบา ๆ ไปจรดที่ศูนย์กลางดวงนี้อีก มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม พอใจหยุดใจนิ่งได้ถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ ดวงเดิมนี้ก็จะ

ว่างหายไป และมีดวงใหม่ผุดขึ้นมาแทนที่ ใสละเอียดยิ่งกว่าดวงเดิม ดวงนี้เป็นดวง "ศีล" บริสุทธิ์ในกรรมฐาน โปรดเข้าใจด้วยว่าความบริสุทธิ์กายและวาจาเป็นแต่เจตนาศีล ความบริสุทธิ์ใจเป็นเจตสิกศีล ความบริสุทธิ์ไตรทวารเหล่านี้เป็นแต่อาการของศีลเท่านั้น ยังไม่เป็นที่ตั้งของสมาธิได้ ต้องเป็นศีลในกรรมฐาน คือ "สีลานุสติ" ระลึกถึงความบริสุทธิ์ กาย วาจา ใจ อยู่เนือง ๆ จึงจะเป็นที่ตั้งของสมาธิได้ ระลึกที่ไหนล่ะ ? ก็ตรงศูนย์กลางกายหรือกำเนิดเดิมนั่นแหละ เมื่อใจกับกำเนิดเดิมประกอบกันถูกส่วนเข้า ก็เกิดเป็นศีลบริสุทธิ์ขึ้นมา ดังที่กล่าวมาแล้ว

พระสงฆ์จะทรงศีลให้บริสุทธิ์ตั้ง ๒๒๗ ข้อได้อย่างไรไหว มันสำคัญอยู่ที่ใจต่างหาก พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า "มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา" แปลเป็นใจความว่า "ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐสุด สำเร็จมาจากใจ"

เพราะฉะนั้น หากประคองใจให้บริสุทธิ์ รักษาดวงใสนั้นไว้อย่างเดียวก็คุ้มได้หมด เพราะถ้าจิตใจใสบริสุทธิ์ และมีสมาธิตั้งมั่นเป็นเอกัคคตารมณ์ดีแล้ว นิวรณ์ธรรมทั้งหลายก็ไม่อาจเข้ามาครอบคลุมจิตใจได้ อกุศลเจตสิกทั้งหลายก็ไม่มีทางที่จะเข้าไปย้อม ไปเชิดหรือไปดลใจและกาย วาจา ให้เป็นไปตามอำนาจของมันได้ แล้วจะเป็นโทษได้อย่างไร จิตใจก็จะมีแต่ใสสะอาดบริสุทธิ์ ผุดผ่องเป็นกุศล เป็นฝ่าย

ดีตามลำดับชั้น คือ กามาวจรจิต รูปาวจรจิต อรูปาวจรจิต และที่สุดจนถึง **โลกุตตรจิต** อันเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน

เมื่อได้เข้าใจดีแล้วก็น้อมใจหยุดในหยุดลงไปในกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็น **ศีล** นี้ทีเดียว มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม คือเหตุว่างของดวงศีล พอหยุดได้ถูกส่วนเข้า ดวงเดิมก็จะว่างหายไป และดวง**สมาธิ** ก็จะผุดลอยขึ้นมาแทนที่ ใสบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปอีก

หยุดในหยุดลงไปในดวงธรรมสมาธินั่น เมื่อหยุดได้นิ่งถูกส่วนเข้า ดวงเดิมนี้ก็จะว่างหายไป แล้วดวง**ปัญญา** ก็จะผุดลอยขึ้นมาแทนที่อีก ใสละเอียดหนักยิ่งขึ้นไปอีก

จรดใจเบา ๆ ไปที่ดวงปัญญา พอหยุดนิ่งได้ถูกส่วน ดวงปัญญาก็จะว่างหายไปอีก ดวง**วิมุติ** ก็จะผุดลอยขึ้นมาแทนที่

หยุดในหยุดลงไปในดวงวิมุตินั่นแหละ พอหยุดได้ถูกส่วนเข้าดวงวิมุติก็จะว่างหายไป แล้วดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ก็จะผุดลอยขึ้นมาแทนที่อีก ใสละเอียดและมีรัศมีสว่างมากขึ้นไปตามลำดับ

ให้น้อมใจลงไปหยุดอยู่ที่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั้นอีก พอหยุดได้ถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะก็ว่างหายไปและจะปรากฏเห็นกายมนุษย์ละเอียด หรือพระพุทธรูปเกตุดอกบัวตูมใสสะอาดบริสุทธิ์ยิ่งนัก ผุดลอยขึ้นมาแทนที่ ถ้าปรากฏเห็นกายละเอียดใด ๆ ก็ดี หรือเห็นพระพุทธรูปเกตุดอกบัวตูม ที่ใสสะอาดบริสุทธิ์

ผุดลอยขึ้นมาก็ดี ให้น้อมใจหยุดลงไปที่ศูนย์กลางกายใหม่ที่เห็นนั่นแหละ บางรายอาจจะเห็นไม่ชัด ไม่ใส ถ้ารวมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางกายใหม่นี้ได้ ก็จะค่อย ๆ เห็นใสและชัดขึ้นมาเอง แล้วก็จะเห็นดวงธรรมในศูนย์กลางกายใหม่นั้นอีก ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิมอีก คือเห็นดวงให้เดินดวง คือน้อมใจหยุดในหยุดลงไปในศูนย์กลางดวงใหม่เรื่อยไป ถ้าเห็นกายก็ให้เดินกาย คือรวมใจหยุดในหยุดลงไปในศูนย์กลางกายใหม่เรื่อยไป หรือที่เรียกว่า เข้ากลางของกลางๆ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อยไม่มีถอยหลังกลับ แล้วท่านจะได้พบทั้งความสุขจากความสงบและได้ปัญญาอันเกิดแต่การรู้เองและเห็นด้วยตัวท่านเอง ข้อสำคัญอยู่ที่ให้ตั้งใจจริง

อนึ่ง ไม่ว่าท่านผู้เจริญภาวนาจะเห็นภาพนิมิตใด ถ้ามิใช่เห็น ณ ที่ศูนย์กลางกายแล้วก็ให้พยายามเหลือบตากลับขึ้นข้างบน เพื่อให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง แล้วก็ให้ความเห็นนั้นกลับเข้าข้างใน พร้อมกับรวมใจให้หยุดนิ่งอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ ไว้เสมอ มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม พยายามแตะใจเบา ๆ ไปที่นั่น กลางของกลาง ๆ ๆ ๆ ไว้เรื่อย ไม่ช้านิมิตที่เคยเห็นอยู่ที่อื่นนั้นก็จะมาปรากฏขึ้นที่ศูนย์กลางกายเอง ถ้าเห็นนิมิตเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกายแล้ว ก็น้อมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางนิมิตนั้นอีก กลางของกลาง ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อยไม่ถอยหลังกลับ ถ้าท่านดำเนิน

ไปอย่างนี้แล้ว ก็จะไม่มีนิมิตลวงมาปรากฏให้เห็นแต่อย่างใด จึงไม่ต้องวิตกกังวล สะดุ้งหวาดกลัวสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น และโดยวิธีเข้ากลางของกลาง ๆ ๆ อย่างนี้ ท่านผู้เจริญภาวนาธรรมหรือสมาธิกลับจะได้เห็นกายในกาย ธรรมในธรรม ที่ละเอียด ประณีต ใสสะอาดบริสุทธิ์ เย็นตา เย็นใจเสียอีก และก็จะได้พบกับความสุขชนิดที่เรียกว่า "สุขอื่น ยิ่งกว่าความสงบคือใจหยุดใจนิ่ง ไม่มี"

อปฺปสฺสาทา ทุกฺขา กามา อิติ วิญฺญาย ปณฺฑิโต
อปิ ทิพฺเพสุ กาเมสุ รตึ โส นาธิคจฺฉติ

กามทั้งหลายมีความยินดีน้อย มีทุกข์มาก, บัณฑิตรู้ดังนี้แล้ว ย่อมไม่ใยดีในกามแม้ที่เป็นของทิพย์

(บาลี พระพุทธภาษิต ข. ธ. ๒๕/๔๐)

ลำดับที่ ๔
ปฏิบัติภาวนาเบื้องต้น (๓) : ถึงธรรมกาย

ขอให้ทุกท่านนั่งในท่าขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น แล้วตั้งใจให้แน่วแน่ที่จะเสียสละเวลา เพื่อการปฏิบัติธรรมอันมีค่าสูงที่สุดในชีวิตนี้ เพียงชั่วขณะหนึ่ง เพื่อชำระกาย วาจา และใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์จากอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป

แล้วหลับตาลงเบา ๆ ไม่ต้องเม้มเปลือกตาให้แน่นนัก หายใจลึก ๆ พอสบาย แล้วปล่อยกายตามสบาย น้อมใจไปหยุด ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ สำหรับผู้ที่ยังกำหนดใจลงไปที่ศูนย์กลางกายไม่ได้ ก็ให้จินตนาการให้เห็นเส้นตรงใส ๆ เส้นหนึ่ง ลากจากหน้าท้องเหนือระดับสะดือประมาณสองนิ้วมือ ไปทะลุหลัง และอีกเส้นหนึ่งจากกึ่งกลางสีข้างขวา ไปทะลุกึ่งกลางสีข้างซ้าย ตรงจุดตัดกันของเส้นตรงสองเส้นนั้น ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออกพอดี คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม

ให้พยายามรวมใจลงไปหยุด ณ ที่จุดเล็กใสนั้น พร้อมด้วยกำหนดบริกรรมนิมิตโดยนึกให้เห็นด้วยใจ เป็นดวงแก้วกลมใสประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ ขึ้นที่ศูนย์กลางกายนั่นแหละ พร้อมกับบริกรรม

ภาวนา คือ นึกในใจว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" ประคองนิมิตนั้นไว้เรื่อย

"สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" ตรึกนึกถึงดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใสนั่นแหละ ร้อยครั้งพันครั้ง มดจะไต่ ยุงจะตอม หรือมีสิ่งใดเกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวเรา ก็อย่าได้สนใจ หรือยินดียินร้าย แม้แต่ลมหายใจเข้าออกก็อย่าได้ไปนึกตาม คอยแต่มีสติกำกับอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายเท่านั้นก็พอ ใจที่ยึดไปยึดมา ก็พยายามประคองให้กลับเข้ามาอยู่เสียที่ในบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาไว้เรื่อย ไม่ช้าใจก็จะค่อย ๆ หยุดอยู่ในอารมณ์เดียว และเห็นภาพนิมิตชัดขึ้น และใสขึ้น

เมื่อเห็นภาพนิมิตชัดขึ้นมาแล้ว ก็ให้หยุดบริกรรมภาวนาเสีย บางรายจะลืมบริกรรมภาวนาไปเองในขณะที่ใจมาหยุดรวมอยู่ในอารมณ์เดียว ทีนี้ให้รวมใจลงไปหยุด ณ ที่ศูนย์กลางนิมิตนั้นเบา ๆ อย่าเพ่งนิมิตแรงเกินไป เพราะจะทำให้สมาธิเคลื่อนและภาพนิมิตนั้นจะหายไป ให้แตะใจแต่เพียงแผ่ว ๆ ลงไปที่ศูนย์กลางนิมิตนั้น พอใจหยุดได้ถูกส่วนเข้า นิมิตดวงเดิมก็จะว่างหายไป แล้วปรากฏดวงใหม่ใสแจ่มบังเกิดขึ้นแทนที่ มีรัศมีสว่างกว่าที่เคยกำหนดบริกรรมนิมิตเสียอีก และถ้าหยุดได้ถูกส่วนยิ่งขึ้น ดวงใสจะขยายโตขึ้น จงปล่อยใจให้ดิ่งลงไป ณ ที่ศูนย์กลางนิมิตนั้นไว้เรื่อย

นิมิตที่เห็นได้ติดตา และสามารถนึกขยายให้โตขึ้นได้ หรือย่อให้เล็กลงได้นี้เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต สมาธิที่ใจหยุดได้แนบแน่นอย่าง

นี้จัดอยู่ในขั้น อัปปนาสมาธิ ซึ่งเป็นเบื้องต้นของ ปฐมฌาน อันเป็นระดับการเพ่งของใจ ที่สามารถหยุดอยู่ในอารมณ์เดียวได้แล้ว

ตรงศูนย์กลางกาย ในตำแหน่งเดียวกันกับศูนย์กลางดวงใสแจ่มนั่นเอง มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ซ้อนอยู่ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ และดวงธรรมนี้เองเป็นที่ประชุมของ "ธาตุธรรมละเอียด" ภายในมีศูนย์อยู่ ๕ ศูนย์ คือศูนย์กลาง หน้า ขวา หลัง และซ้าย เป็นธาตุละเอียดของกำเนิดธาตุธรรมเดิม มีลักษณะเป็นดวงใสดวงเล็กๆ ลอยอยู่ภายในดวงธรรมที่ว่านี้อีกทีหนึ่ง ศูนย์กลางคือ อากาศธาตุ ศูนย์หน้า ธาตุน้ำ ข้างขวา ธาตุดิน ข้างหลัง ธาตุไฟ ข้างซ้าย ธาตุลม ตรงกลางอากาศธาตุ คือ วิญญาณธาตุ มีสายใย เส้นเล็ก ๆ ใส ๆ เชื่อมโยงจากศูนย์หรือธาตุทั้ง ๔ ที่ลอยอยู่รอบ ๆ ทั้งสี่ด้าน มารวมกันที่ศูนย์กลาง คือ อากาศธาตุอีกทีหนึ่ง ธาตุทั้งหลายเหล่านี้เองที่ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของธาตุส่วนหยาบ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นกายมนุษย์ คือ ส่วนที่เป็นของเหลว ของแข็ง อุณหภูมิ อากาศ และช่องว่างภายในร่างกายให้อยู่ในสภาวะพอเหมาะ ถ้าธาตุเหล่านี้วิปริตแปรปรวนหรือไม่พอเหมาะ โดยเหตุใด ๆ ก็ตาม ก็จะกระเทือนถึงธาตุส่วนหยาบคือร่างกาย ให้เกิดความไม่สบายหรือเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้น และถ้าไม่สามารถจะควบคุมให้อยู่ในสภาวะที่พอจะทรงอยู่ได้ ก็แตกทำลายผลสุดท้ายก็ตาย กลับกลายไปเป็นสภาพเดิมของมันต่อไป

ธาตุละเอียดที่กล่าวนี้ ยังเป็นที่ตั้งของ "ธรรม" อันเป็น

"สภาพที่ทรงสัตว์ไว้" คือ คุณธรรมอันทรงสัตว์หรือรักษาสัตว์ไว้มิให้ตกไปในที่ชั่ว มีรัศมีสว่างเต็มดวงทีเดียว ดังพุทธบาลีว่า ธมฺโม ปทีโป แปลความว่า ธรรมคือแสงสว่าง ที่สามารถช่วยให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสัจธรรม รู้จักผิดชอบ ชั่วดี หรือบาปบุญคุณโทษต่าง ๆ แต่ขนาดและความสว่างของดวงธรรมนี้ไม่เท่ากัน แตกต่างกันด้วยคุณธรรมและภูมิปัญญา ธาตุและธรรมนี้เป็นที่ตั้งที่อาศัยซึ่งกันและกันและจะต้องมีคู่กันเสมอ

ณ ศูนย์กลางดวงธรรมนี้ ยังเป็นที่ตั้งของขันธ์ ๕ ส่วนละเอียด คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณอีกด้วย ซึ่งขยายส่วนหยาบออกมาเป็น เห็น จำ คิด รู้ แล้วเจริญเติบโตขึ้นเป็นกาย ใจ จิต และวิญญาณ เป็นพื้นฐานของการเจริญสติปัฏฐาน เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสัจธรรมเป็นทางให้สิ้นอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน และบรรลุมรรค ผล นิพพาน จึงเรียกดวงธรรมในฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายนี้ว่า ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือ ดวงปฐมมรรค หนทางเบื้องต้นไปสู่มรรค ผล นิพพาน ซึ่งจะได้สอนต่อไปในโอกาสหน้า ขันธ์ ๕ ส่วนละเอียดนี้ ไม่สามารถเห็นได้ด้วยตาของกายมนุษย์หยาบ ต้องใช้ตาธรรมกายดูจึงรู้จึงเห็น

เมื่อท่านได้เห็นดวงปฐมมรรคนี้แล้ว ก็จงรวมใจให้หยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงนี้ทีเดียว มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม แตะใจเบา ๆ ลงไปที่ศูนย์กลางจุดเล็กใสนั่นแหละ ซ้าย–ขวา–หน้า–หลัง–ล่าง-

บน–นอก–ใน ไม่ไปทั้งนั้น รวมใจหยุดนิ่งที่กลางของกลาง ๆ ๆ อยู่นั่นแหละ พอใจหยุดถูกส่วนเข้า ดวงปฐมมรรคก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏดวงใหม่เกิดขึ้นแทนที่ คือ ดวงศีล

หยุดในหยุดอยู่กลางดวงศีลนั่น พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็น ดวงสมาธิ หยุดในหยุดที่กลางดวงสมาธิ พอถูกส่วนเข้า ก็จะเห็น ดวงปัญญา ใสสว่างหนักยิ่งขึ้นไปอีก ทีนี้ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไปที่กลางดวงปัญญานั้นอีก พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็น ดวงวิมุติ หยุดในหยุดลงไปที่กลางดวงวิมุติ ถูกส่วนเข้าก็จะเห็น ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ใสละเอียดยิ่งนัก ทีนี้ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไปที่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั้นอีก พอถูกส่วนเข้า ดวงนี้ก็จะว่างหายไป แล้วเห็น กายมนุษย์ละเอียดหรือกายผีน ผุดลอยขึ้นมาแทนที่ มีลักษณะหน้าตาเหมือนผู้ปฏิบัติเองทุกประการ แต่สวยกว่า นั่งขัดสมาธิ หันหน้าไปทางเดียวกันกับเรา หรือบางรายก็จะเห็นพระพุทธรูปใส เกตุดอกบัวตูม มีรัศมีสว่างเกิดขึ้นมาก็มี

ไม่ว่าท่านจะเห็นกายละเอียดกายใด ๆ ก็ตาม จะชัดหรือไม่ชัด จะเล็กหรือใหญ่เพียงใดก็ตาม อย่าได้ลังเลสงสัยว่าจะใช่หรือมิใช่ ให้วางใจเป็นกลาง ๆ เข้าไว้ แล้วหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางกายใหม่นั้นก็จะเห็นดวงธรรม แล้วให้ดำเนินไปในแบบเดิมอีก คือ เห็นกายให้รวมใจหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายใหม่ เห็นดวงให้รวมใจหยุดลงไปในศูนย์กลางดวงใหม่เรื่อยไป กายและดวงใหม่ก็จะขยายโตเต็มส่วนชัด

และใสละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไปเอง และมีข้อสังเกตว่า การดำเนินไปตามที่กล่าวมานี้ จะรู้สึกว่ายากในระยะแรก ๆ เท่านั้น เมื่อใจสะอาดบริสุทธิ์ยิ่งขึ้น และสามารถหยุดในหยุดลง ณ ที่ศูนย์กลางกายได้ถูกส่วนยิ่งขึ้น กายและดวงหลัง ๆ ต่อมา ก็จะบังเกิดขึ้นเร็วกว่าแต่ก่อน บางรายก็สามารถถึงกายธรรมก่อน เป็นการข้ามขั้นก็มี

โดยปกติ หากดำเนินไปตามวิธีที่กล่าวนี้ และผ่านกายมนุษย์ละเอียดแล้ว ต่อไปก็จะถึงกายทิพย์หยาบ–ทิพย์ละเอียด กายรูปพรหมหยาบ–รูปพรหมละเอียด กายอรูปพรหมหยาบ–อรูปพรหมละเอียด ซึ่งจะมีลักษณะที่ละเอียด ประณีต มีรัศมีสว่าง และมีขนาดโตขึ้นไปตามลำดับ และเมื่อผ่านกายโลกียะทั้ง ๘ กาย ที่กล่าวมาแล้วนี้ ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิมอีกต่อไป จนถึงกายธรรม มีลักษณะเป็นพระพุทธรูปใสเกตุดอกบัวตูม ซึ่งมีขนาดหน้าตัก ความสูง และดวงธรรมเท่ากัน อย่างเล็กประมาณ ๑ คืบ และอย่างโตมีขนาดถึง ๒๐ วา และกายนี้เองที่เรียกว่า ธรรมกาย ดังปรากฏตามพระบาลีที่ว่า โย โข วกฺกลิ ธมฺมํ ปสฺสติ โส มํ ปสฺสติ แปลความว่า "ดูก่อนวักกลิ ! ผู้ใดแลเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา ตถาคต" และว่า ธมฺมกาโย อหํ อิติปิ แปลเป็นใจความว่า "เราตถาคตคือ ธรรมกาย" และมีมาในพระสุตตันตปิฎกว่า ตถาคตสฺส วาเสฏฺฐ เอตํ ธมฺมกาโยติ วจนํ แปลความว่า "ดูกร วาเสฏฐะ ธรรมกายนี้เป็นชื่อของตถาคต"

ลำดับที่ ๕

ปฏิบัติภาวนาเบื้องต้น (๔) : ว่าด้วย ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา

เมื่อตั้งใจสมาทานศีล เพื่อความบริสุทธิ์ กาย วาจา และใจดีแล้ว ก็ตั้งใจให้แน่วแน่ที่จะเจริญภาวนาธรรมต่อไป

ก่อนอื่น ขอทุกท่านจงพนมมือขึ้น พร้อมด้วยรวมใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือระดับราวสะดือประมาณ ๒ นิ้วมือ ตั้งใจสละเวลา และวางภารกิจทางกาย วาจา และใจ จากเรื่องหรืออารมณ์ภายนอกเสียทั้งสิ้น เพื่อการเจริญภาวนาเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งนี้โดยเด็ดขาด ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นภายนอกตัวเรา ก็ไม่สนใจ ยินดี ยินร้ายใด ๆ ทั้งสิ้น เสร็จแล้วก็ให้น้อมใจรำลึกถึงคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ และบุญบารมีทั้งหลายที่ได้เคยสร้างสมอบรมมา ขอจงมาช่วยประคับประคองจิตใจของเราให้หยุด ให้นิ่งอยู่ในอารมณ์เดียว ให้มีปัญญาได้ดวงตาเห็นธรรม และขอให้สิ้นอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน และบรรลุมรรค ผล นิพพาน และขอจงช่วยคุ้มครองปกป้องภยันตรายทั้งหลาย อย่าได้มาทำลายหรือขัดขวางการเจริญภาวนาธรรมของเรา

เมื่อตั้งใจมั่นคงดีแล้ว ก็นั่งในท่าขัดสมาธิ ให้เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางอยู่บนมือซ้ายที่หน้าตัก ให้หัวแม่มือซ้ายจรดพอดีกับนิ้วชี้ขวา

ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติมั่น หายใจยาว ๆ ช้า ๆ พอสบาย แล้วปล่อยกายตามสบาย ไม่ต้องเกร็ง

หลับตาลงเบา ๆ อย่าเม้มเปลือกตาให้แน่นนัก แล้วค่อย ๆ เหลือบตากลับขึ้นข้างบน ให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง แล้วก็ให้ความเห็นกลับเข้าข้างใน พร้อมด้วยนึกให้เห็นเครื่องหมายเป็นดวงแก้วกลมใส ให้เกิดขึ้นที่ปากช่องลำคอ และบริกรรมภาวนาในใจว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" แล้วจึงนึกเลื่อนเครื่องหมายใสสะอาดนั้นลงไปตรง ๆ เหมือนกับเรากลืนดวงแก้วลงไปในท้องยังงั้นแหละ นึกให้เห็นดวงแก้วกลมใส ค่อย ๆ เลื่อนลงไปช้า ๆ ตรง ๆ ตามเส้นทางลมหายใจเข้าออก แล้วจึงให้ไปหยุดนิ่งตรงที่ศูนย์กลางกาย ที่สุดลมหายใจเข้าออก ระดับราวสะดือพอดี พร้อมด้วยบริกรรมภาวนาเพื่อประคองเครื่องหมายหรือนิมิตนั้นไว้ว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" แล้วจึงค่อย ๆ เลื่อนเครื่องหมายที่ใสสะอาดนั้นกลับขึ้นมาตรง ๆ เหนือระดับสะดือประมาณสองนิ้วมือ แล้วบริกรรมภาวนาเพื่อประคองนิมิต หรือเครื่องหมายใสสะอาดนั้นไว้เรื่อย ตรงนั้นเองคือศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อันเป็นที่ตั้งถาวรของใจ

"สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" ตรึกนึกให้เห็นดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใส มีจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ให้กำหนดบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาเพื่อประคองใจให้หยุดรวมกันเป็นอารมณ์เดียว ณ ที่ศูนย์กลางกายจุดนี้แหละ บริกรรมไปเรื่อย ร้อยครั้ง พันครั้ง โดยไม่ต้องสนใจยินดียินร้ายกับเหตุการณ์ภายนอกใด ๆ ทั้งสิ้น มดจะไต่ หรือยุงจะตอม

ก็อย่าเอาใจไปจด แม้แต่ลมหายใจเข้าออก ก็อย่าได้ไปตาม เพียงแต่ให้มีสติรู้อยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกาย อันเป็นจุดเดียวกันกับศูนย์กลางนิมิตหรือเครื่องหมายดวงกลมใสสะอาดนั้นแต่อย่างเดียวก็พอ

เมื่อใจถูกประคองให้มารวมอยู่กับบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาหนักเข้า ไม่ช้าก็จะค่อย ๆ หยุดเป็นอารมณ์เดียว และจะค่อย ๆ เห็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้น ใสสะอาดบริสุทธิ์ ดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้วสว่างดั่งดาวประกายพรึก ขนาดประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ อย่างเล็กจะเห็นเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตประมาณเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ใสสว่างยิ่งกว่าเครื่องหมายที่กำหนดขึ้น การเห็นดังที่กล่าวนี้เป็นการเห็นด้วยใจที่หยุดเป็นอารมณ์เดียวแล้ว

ณ ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ นี้เอง เป็นที่ตั้งของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการพิจารณากายในกาย, เวทนาในเวทนา, จิตในจิต และธรรมในธรรม เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสัจธรรม และบรรลุมรรค ผล นิพพาน จึงเรียกว่า ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือ ดวงปฐมมรรค หนทางเบื้องต้นไปสู่มรรคผล นิพพาน

ให้รวมใจหยุดในหยุดนิ่งอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางดวงปฐมมรรคนั้น เมื่อใจหยุดได้ถูกส่วนเข้า ดวงปฐมมรรคก็จะว่างหายไป และปรากฏดวงใสดวงใหม่เกิดขึ้นมาอีก คือดวงศีล อันเป็นปัจจุบันศีลในทางปฏิบัติของผู้มีกาย วาจา และใจบริสุทธิ์ ด้วยการกล่าวแต่วาจาที่ชอบ,

การประกอบการงานที่ชอบ และการเลี้ยงชีพชอบ

หยุดในหยุดลงไปที่กลางดวงศีลนั่นแหละ พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ดวงศีลก็จะว่างหายไป แล้วจะเห็น **ดวงสมาธิ** ผุดลอยขึ้นมาแทนที่ เป็นสมาธิของผู้มีจิตอันพร้อมด้วย **ความเพียรชอบ, ระลึกชอบ** และ**ความตั้งใจมั่นชอบ** อันเป็นจิตที่ควรแก่งานวิปัสสนาให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสัจธรรม

รวมใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ ศูนย์กลางดวงสมาธิ พอถูกส่วนเข้า ดวงสมาธิก็จะว่างหายไป แล้วปรากฏดวงใสสว่างเกิดขึ้นมาใหม่ ใสละเอียดกว่าเดิม มีรัศมีสว่างยิ่งนัก คือ **ดวงปัญญา** เป็นปัญญาที่พร้อมด้วย **ปัญญาอันเห็นชอบ** คือสามารถรู้เห็นตามความจริง (ดังพุทธบาลีที่ว่า **สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ** แปลความว่า "**ชนผู้มีสมาธิย่อมรู้ตามจริง**") และ**ความดำริชอบ**

หยุดในหยุดอยู่กลางดวงปัญญาอีกต่อไป เมื่อใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะถึงดวง**วิมุติ** ใสละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก เป็นปัจจุบันธรรมของจิตที่สะอาดบริสุทธิ์จากกิเลสของมนุษย์ ได้แก่ อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ นั่นเอง การหลุดพ้นดังที่กล่าวนี้ เบื้องต้นเป็นการหลุดพ้นด้วยการข่มกิเลส เรียกว่า **วิกขัมภณวิมุติ** อันจะเป็นแนวทางไปสู่การหลุดพ้นเป็นการถาวร เรียกว่า **สมุจเฉทวิมุติ** ต่อไป

หยุดในหยุดลงไป ณ ที่กลางดวงวิมุตินั่นแหละ พอหยุดถูกส่วนเข้า ก็จะถึงดวง**วิมุตติญาณทัสสนะ** เมื่อรวมใจหยุดนิ่งลงไปที่

กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะถูกส่วนเข้า ก็จะถึง **กายมนุษย์ละเอียด หรือ กายผีน** มีลักษณะหน้าตาเหมือนผู้ปฏิบัติทุกประการ แต่สวย**ละเอียด** ประณีตกว่ากายมนุษย์หยาบ บางรายอาจจะเห็นกายพระพุทธ**รูปใส** เกตุดอกบัวตูม ใสบริสุทธิ์และมีรัศมีสว่างเกิดขึ้นมา ณ ที่ศูนย์กลางกายนั้นเอง กายละเอียดดังที่กล่าวนี้ อยู่ในท่าขัดสมาธิ หันหน้าไปทางเดียวกันกับเรา

ให้รวมใจหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายมนุษย์ละเอียดนั้นต่อไปอีก ก็จะเห็นดวงธรรม ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ตามลำดับ แล้วก็จะถึง **กายทิพย์หยาบ–ทิพย์ละเอียด** ตามลำดับ

โดยวิธีเจริญภาวนาให้ใจหยุดในหยุด ผ่านดวงธรรม ดวงศีล...ฯลฯ ของทิพย์ละเอียด หลุดพ้นจากกิเลสกลางของทิพย์ ได้แก่ โลภะ, โทสะ และโมหะ แล้วก็จะถึง **รูปพรหมหยาบ–รูปพรหมละเอียด** ตามลำดับ ก็จะเห็นกายและดวงธรรมของรูปพรหม ใสสะอาด บริสุทธิ์ และมีรัศมีสว่างยิ่งกว่าของกายทิพย์ แต่รูปพรหมก็ยังมีกิเลสที่ค่อนไปทางละเอียดอยู่อีก คือ ราคะ โทสะ และโมหะ

ให้ใจของรูปพรหมหยุดลงไปที่ศูนย์กลางกาย ผ่านดวงธรรม ดวงศีล...ฯลฯ ก็จะหลุดพ้นจากกิเลสเหล่านี้ แล้วก็จะถึงกาย**อรูปพรหมหยาบ**และ**อรูปพรหมละเอียด** ซึ่งใสละเอียด และมีรัศมีสว่างยิ่งขึ้นไปอีก แต่ก็ยังมีกิเลสที่ละเอียดอยู่ คือปฏิฆะ กามราคะ

และอวิชชา

เมื่อรวมใจหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายอรูปพรหม เจริญภาวนาผ่านดวงธรรมต่าง ๆ เหล่านั้นอีก ก็จะหลุดพ้นจากกิเลสของกายโลกียะทั้งหมด ก็จะเข้าถึงกายธรรม คือธรรมกาย เริ่มตั้งแต่ธรรมกายโคตรภูหยาบ–โคตรภูละเอียด ซึ่งธาตุธรรมยังอ่อนอยู่ จึงต้องเจริญภาวนาต่อไปตามแนวเดิมนี้อีก ก็จะถึงกายธรรมพระโสดาหยาบ–พระโสดาละเอียด, พระสกิทาคาหยาบ–พระสกิทาคาละเอียด, พระอนาคามีหยาบ–พระอนาคามีละเอียด, และพระอรหัตหยาบ–พระอรหัตละเอียด ซึ่งช่วยให้หลุดพ้นจากสัญโญชน์ กิเลสครึ่งร้อยรัดอยู่กับโลกเป็นชั้น ๆ ไป จากหยาบไปหาละเอียด

เมื่อถึงกายพระอรหัตละเอียดแล้ว เจริญภาวนาต่อไปก็สามารถจะวิมุติหลุดพ้นจากอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน เป็นการถาวร เป็นสมุจเฉทปหานได้ ดังจะให้คำแนะนำในทางปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ต่อไป

ลำดับที่ ๖
ปฏิบัติภาวนาเบื้องต้น (๕) : ว่าด้วย อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา

เมื่อทุกท่านได้ตั้งใจรักษาศีล เพื่อความบริสุทธิ์ กาย วาจา และใจแล้ว ก็ขอจงตั้งใจฝึกเจริญภาวนาเพื่อความบริสุทธิ์ใจและเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจธรรมต่อไป

ขอทุกท่านจงเตรียมนั่งในท่าขัดสมาธิ แล้วค่อย ๆ หลับตาลงเบา ๆ อย่าเม้มเปลือกตาให้แน่นนัก หายใจลึก ๆ พอสบาย แล้วปล่อยใจตามสบาย อย่าเกร็ง เหลือบตากลับขึ้นไปข้างบนให้ค้างแน่นอยู่ โดยไม่ต้องแหงนหน้าขึ้นไปตาม เพื่อให้ความเห็นกลับไปข้างหลังแล้วก็ให้ความเห็นกลับเข้าข้างใน พร้อม ๆ กับรวมใจอันประกอบด้วยความเห็น ความจำ ความคิดและความรู้ ให้รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก เหนือราวสะดือสองนิ้วมือ มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ให้รวมใจหยุดนิ่งลงที่นั่น

กำหนดบริกรรมนิมิต คือนึกให้เห็นด้วยใจ เป็นเครื่องหมายดวงแก้วกลมใสขึ้นที่ศูนย์กลางกายนั่นแหละ พร้อมด้วยบริกรรมภาวนาคือนึกในใจว่า "สัมมาอะระหัง" ๆ ๆ ไปเรื่อย ร้อยครั้ง พันครั้ง

เพื่อประคองนิมิตนั้นไว้ "สัมมาอะระหัง" ๆ ๆ ตรึกนึกให้เห็นดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใสนั้นเรื่อยไป ไม่ต้องยินดียินร้าย หรือสนใจไยดี ในอารมณ์หรือสิ่งใดภายนอกทั้งสิ้น คงปล่อยใจให้ดิ่งลงในบริกรรมนิมิตกับบริกรรมภาวนาคู่กันไปเรื่อยเชียว เมื่อใจถูกประคองให้มารวมหยุดเป็นจุดเดียวกันหนักเข้า ก็จะค่อย ๆ เชื่อง และหยุดอยู่ในอารมณ์เดียวได้แนบแน่นขึ้น เมื่อใจหยุดในหยุดหนักขึ้น พอถูกส่วนเข้าก็จะเข้าสิบแล้วจะเห็นศูนย์ หรือที่เรียกว่าจิตตกสูญ แล้วจะปรากฏเห็นเป็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้น ณ ที่ศูนย์กลางกายนั้นแหละ ขนาดประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ อย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ทีเดียว

เมื่อเห็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้นอย่างนี้แล้ว ก็ให้หยุดบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง" นั้นเสีย ให้พยายามรวมใจหยุดในหยุดลงที่ศูนย์กลางดวงใสแจ่มนั้นต่อไปอีก ตรงที่หมายจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มนั่น หยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดทีเดียว พอถูกส่วนเข้าดวงเดิมก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏดวงกลมใสดวงใหม่ขึ้นมาแทนที่คือ **ดวงศีล ศีลที่เห็น** นี่เอง คือ **อธิศีล** หรือ **ศีลยิ่ง** อันเป็นเครื่องกลั่นกรองกาย วาจา และใจที่ละเอียด ประณีต ยิ่งไปกว่า **ศีลที่รู้** หรือ **เจตนาศีล** ในทางปริยัติ เพราะเมื่อใจหยุดนิ่งสนิท จรดติดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางดวงศีลนี้แล้ว เป็นอันสะอาดบริสุทธิ์หมดทั้งกาย วาจา และใจ ตลอดทั้งเจตนาและความคิดอ่านทั้งหลายก็สะอาดบริสุทธิ์ทั้งหมด

และก็ศีลนี้เอง เป็นศีลที่มุ่งต่อไปเพื่อสมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะ ตามลำดับ ไม่ไปทางอื่น หรือประสงค์อื่น มุ่งตรงต่อมรรค ผล นิพพาน จริง ๆ ทีเดียว

เมื่อเห็นดวงศีลขนาดนั้นแล้ว ผู้มีปัญญาก็มิได้ถอยออกมา แต่กลับยิ่งรวมใจให้หยุดในหยุด นิ่งอยู่กลางดวงศีลนั้น พอหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ดวงศีลก็จะว่างหายไป แล้วก็จะปรากฏดวงกลมใสดวงใหม่บังเกิดขึ้นมาแทนที่ ใสละเอียดยิ่งกว่าเดิมอีก คือ **ดวงสมาธิ** ขนาดเท่าดวงเดิมนั้นแหละ สมาธิที่เห็นนี้เอง คือ **ดวงอธิจิต** หรือ **จิตยิ่ง สมาธิยิ่ง** หละ เป็นสมาธิที่แนบแน่นยิ่งกว่าที่ทำมาแล้ว เป็นมาแล้ว หรือที่ได้เห็นมาแล้ว

เมื่อหยุดนิ่งอยู่กลางดวงสมาธิต่อไปอีก ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็น **ดวงปัญญา** ปรากฏขึ้นมาอีก ขนาดเท่าเดิม แต่ใสละเอียดและมีรัศมีสว่างยิ่งกว่าเดิม ปัญญาดวงนี้แหละคือ **อธิปัญญา** แท้ ๆ

เมื่อหยุดนิ่งอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าก็จะถึง **ดวงวิมุติ** ซึ่งเป็นการหลุดพ้นจากกิเลสหยาบของมนุษย์ ทีนี้ก็รวมใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวงวิมุติ หยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ อันเป็น **ธรรมที่พึงจะรู้เห็นได้ตามความเป็นจริง** เป็นดวงกลมใสละเอียดยิ่งนัก

เมื่อหยุดในหยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะถูกส่วนเข้า ดวงนี้ก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏ**กายมนุษย์ละเอียด** หรือที่เรียกว่า **กาย**

ผัน ขึ้นมาแทนที่ มีลักษณะหน้าตาเหมือนผู้ปฏิบัติเองทุกประการ แต่ใสละเอียดหรือประณีต สวยกว่ากายเนื้อหรือกายมนุษย์หยาบ นั่งขัดสมาธิหันหน้าไปทางเดียวกันกับเรา

หรือบางรายอาจจะเห็นกายละเอียด ที่มีลักษณะคล้ายพระพุทธปฏิมากรเกตุดอกบัวตูม ขาวใส มีรัศมีสว่าง นั่งขัดสมาธิ หันหน้าไปในทางเดียวกันกับเรา ขนาดเล็กประมาณคืบหนึ่ง หรือขนาดโตถึง ๕ วา หรือกว่านั้นก็มี กายละเอียดที่เหมือนพระพุทธปฏิมากรนี้เอง คือ ธรรมกาย

ไม่ว่าท่านจะเห็นกายละเอียดกายใดก็ตาม ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายใหม่นั้นอีก ก็จะเห็นดวงธรรม ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิมอีก คือเห็นดวงก็ให้รวมใจหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวง เห็นกายก็ให้รวมใจหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายใหม่เรื่อยไป เรียกว่าหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดยิ่ง ๆ ขึ้นไป ก็จะเห็นทั้งดวงและกายที่ใสละเอียด ประณีต และมีขนาดใหญ่โตยิ่ง ๆ ขึ้นไปตามลำดับ

ก่อนจะหยุดพักจากการเจริญภาวนา ขอทุกท่านจงรวมใจให้หยุดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายหรือดวงที่ใสละเอียดที่สุด สำหรับผู้ที่ถึงธรรมกายแล้วก็ให้รวมใจของทุกกาย ให้อยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วอธิษฐานรวมบุญบารมีที่ได้เคยสร้างสมอบรมมาให้มารวมอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายนั้นแหละ แล้วน้อมบูชาแด่คุณพระพุทธ-

เจ้า คุณพระธรรมเจ้า และคุณพระสงฆเจ้า ทั้งในอดีต ปัจจุบันและในอนาคตทุก ๆ พระองค์ รวมทั้งพระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำฯ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า แล้วอุทิศส่วนกุศลนั้นผ่านกายสุดละเอียดของตนเองไปยังคุณบิดา มารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ และญาติมิตร พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพระบรมวงศานุวงศ์ ผู้ปกครอง ผู้รักษาประเทศชาติ ทั้งพลเรือน ทหาร ตำรวจ ผู้รักษาพระพุทธศาสนาและวิชชาธรรมกาย ตลอดทั้งมนุษย์และอมนุษย์เพื่อนร่วมโลกอื่นทั้งหลาย ขอกุศลผลบุญนี้จงช่วยดลบันดาลให้ท่านทั้งหลายเหล่านั้น จงประสบแต่ความสันติสุขและร่มเย็น ปราศจากทุกข์โศกและโรคภัยทั้งปวง ขอจงละชั่วด้วยกาย วาจา ใจ ประกอบแต่กรรมดีด้วยกาย วาจา ใจ ทำจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ เป็นสัมมาทิฏฐิแต่ฝ่ายเดียว และขอจงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้มีเวรมีภัยและเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย จงรักษาตนให้พ้นทุกข์ภัยทั้งหลายเถิด

ลำดับที่ ๗ เจริญภาวนาถึง ๑๘ กาย

เมื่อท่านทั้งหลายได้ตั้งใจสมาทานศีล และเจริญภาวนาธรรมเพื่อความบริสุทธิ์ กาย วาจา และใจอยู่เป็นนิจแล้ว ก็จงหมั่นระลึกถึงบุญกุศลดังกล่าวบ่อย ๆ เนือง ๆ การระลึกถึงบุญกุศลจากการสมาทานศีลได้ชื่อว่า "สีลานุสติ" การระลึกถึงคุณพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสไว้ดีแล้ว มีศีลเป็นเบื้องต้น สมาธิเป็นท่ามกลาง และปัญญาในที่สุด เพื่อกำจัดอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทานซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ให้หมดไป ได้ถึงซึ่งความสุขด้วยความสงบ หรือบรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้ชื่อว่า "ธัมมานุสติ"

ระลึกที่ไหนล่ะ? ก็ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นั่นแหละ เมื่อใจกับกำเนิดเดิมประกอบกันถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หรือดวงปฐมมรรค ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ หรืออย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์

สำหรับท่านที่ยังไม่ได้เห็นดวงปฐมมรรค ก็อย่าได้ท้อใจ ตั้งใจเพียรพยายามต่อไป เมื่อถึงเวลาก็ได้เห็นเอง ฉะนั้นทุกท่านจงพยายามตั้งจิตตั้งใจให้ดี สลัดความวิตกกังวลหรือความฟุ้งซ่านไปในเรื่องราวทั้งหลายให้หมดไปจากใจ วางภารกิจทางกายแล้ว ก็นั่งในท่าขัดสมาธิ แล้วค่อย ๆ หลับตาลงเบา ๆ เหลือบตากลับขึ้นเหมือนคนใกล้จะตายเพื่อให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง แล้วให้ความเห็นกลับเข้าข้างใน รวมใจ

ไปหยุด ณ ที่ศูนย์กลางกาย พร้อมด้วยกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วกลมใสขึ้นที่ศูนย์กลางกายเหนือระดับราวสะดือ ๒ นิ้วมือ ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออกพอดี แล้วบริกรรมภาวนานึกว่าในใจว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" ตรึกนึกถึงดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใสอยู่นั่นแหละ ภาวนาไปร้อยครั้งพันครั้งไปเรื่อย "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" ตรึกนึกถึงดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใสนั่น อย่าให้บริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาคลาดจากกัน

พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้าเท่านั้น ก็จะเห็นเป็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกาย เมื่อเห็นใสชัดขึ้นอย่างนี้แล้วก็ให้หยุดบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง" นั้นเสีย แล้วให้รวมใจหยุดนิ่งลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวงนี้แหละ ก็จะถูกดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หรือดวงปฐมมรรค ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

หยุดในหยุดลงไปที่ดวงปฐมมรรคนั้นต่อไปอีก จะเห็นมีจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางดวง ให้แตะใจเบา ๆ ลงไปที่จุดเล็กใสนั้น พอถูกส่วนเข้า ดวงธรรมนี้ก็จะว่างหายไป แล้วปรากฏดวงใหม่ใสละเอียดกว่าเก่า ผุดลอยขึ้นมาแทนที่ คือดวงศีล หยุดในหยุดลงไปในศูนย์กลางดวงศีลนั้นแหละ พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็น ดวงสมาธิ หยุดในหยุดลงไปในกลางดวงสมาธิ ก็จะเห็น ดวงปัญญา ใสสว่างยิ่งขึ้นไปอีก หยุดในหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางดวงปัญญานั้น พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็น ดวงวิมุติ หยุดในหยุดอยู่กลางดวงวิมุติ ก็จะเห็น ดวง

วิมุตติญาณทัสสนะ เป็นดวงใสละเอียดยิ่งนัก ให้รวมใจหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั้น พอถูกส่วนเข้า ดวงนั้นก็จะว่างหายไป และจะปรากฏเห็น **กายละเอียด** หรือ **กายผ้น** ผุดซ้อนขึ้นมาแทนที่ กายนี้เองที่เวลาเราหลับแล้วผ้นไป หรือเวลาที่จะตายก็จะไปเกิดโดยตกสูญลงไปยังฐานที่ ๖ ตรงราวสะดือพอดี แล้วเปลี่ยนสภาพเป็นดวงธรรมที่ทำให้เกิดในภูมิใหม่ผุดลอยขึ้นมายังฐานที่ ๗ อีกครั้งหนึ่ง จึงจะตกสูญไปยังฐานที่ ๖ แล้วออกไปตามฐานที่ ๕ ที่ ๔ ที่ ๓ ที่ ๒ ที่ ๑ ตามลำดับ เพื่อไปเกิดในภูมิหรือภพใหม่อีกต่อไป

เมื่อถึงกายมนุษย์ละเอียดนี้แล้ว ก็ให้ท่านรวมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางกายใหม่นี้อีก ด้วยวิธีน้อมใจเข้าสู่กลางของกลาง ก็จะเห็นดวงธรรม แล้วก็ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ตามลำดับ และเมื่อหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ดวงนี้ก็จะว่างหายไปอีก และจะปรากฏเห็น **กายทิพย์หยาบ** และ**กายทิพย์ละเอียด**ต่อไปตามลำดับ ใสละเอียดประณีต โตกว่า และมีรัศมียิ่งกว่ากายมนุษย์ละเอียด ผุดลอยขึ้นมาแทนที่

ด้วยวิธีน้อมใจเข้าสู่ศูนย์กลางกายทิพย์ละเอียด ผ่านดวงธรรม ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ก็จะถึงกายรูปพรหมหยาบ และ **รูปพรหมละเอียด** ตามลำดับ ใสละเอียด ประณีต มีขนาดโตและรัศมีสว่างกว่ากายทิพย์

น้อมใจเข้ากลางของกลางกายรูปพรหมละเอียด ผ่านดวงธรรม ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะต่อไปตามลำดับ ก็จะถึงกาย**อรูปพรหมหยาบ** และ **อรูปพรหมละเอียด** ตามลำดับอีก ใสละเอียด มีรัศมีสว่าง และขนาดโตกว่ากายพรหม

หยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายอรูปพรหมละเอียด เข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ผ่านดวงธรรม ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะ ก็จะถึง**กายธรรมโคตรภูหยาบ** และ **กายธรรมโคตรภูละเอียด** ซึ่งมีลักษณะเหมือนพระพุทธรูปแก้ว เกตุดอกบัวตูม ใสละเอียด และมีรัศมีสว่างยิ่งกว่ากายแรก ๆ ที่แล้วมา ดวงธรรมจะขยายเต็มส่วนหน้าตักและความสูงขององค์พระ มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางขนาดเล็กประมาณสักคืบหนึ่ง ขนาดโตเกือบ ๕ วา

กายนี้เองคือ **ธรรมกาย** ตรงกับพุทธบาลีที่ว่า **ธมฺมกาโย อหํ อิติปิ "เราตถาคต คือธรรมกาย"** แต่กายธรรมโคตรภูนี้ยังอ่อนอยู่ จักต้องดำเนินต่อไปอีก คือ

รวมใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายธรรมโคตรภูละเอียด เข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ต่อไปอีก ผ่านดวงธรรม ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะ ก็จะเห็น **กายพระโสดาหยาบ** และ **กายพระโสดาละเอียด**ต่อไปอีก ใสละเอียด และมีรัศมีสว่างยิ่งขึ้น ขนาดของดวงธรรม หน้าตักและส่วนสูงถึง ๕ วา

ใจหยุดลงไปในศูนย์กลางกายพระโสดาละเอียดต่อไปอีก เข้า

กลางของกลาง ๆ ๆ ผ่านดวงธรรม ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะ พอถูกส่วนเข้าก็ถึงกายพระสกิทาคาหยาบและพระสกิทาคาละเอียด ขนาดของดวงธรรม หน้าตักและส่วนสูงถึง ๑๐ วา

รวมใจหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางพระสกิทาคาละเอียดต่อไป ผ่านดวงธรรม ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะต่อไปอีก ก็จะถึง กายพระอนาคาหยาบและกายพระอนาคาละเอียด ตามลำดับ ขนาดของดวงธรรม หน้าตักและส่วนสูง ๑๕ วา

น้อมใจเข้ากลางของกลางกายพระอนาคาละเอียดต่อไปอีก ผ่านดวงธรรม ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะต่อไปอีก ก็จะถึงกายพระอรหัตหยาบและพระอรหัตละเอียดตามลำดับ ขนาดหน้าตัก ความสูง และเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๒๐ วา เมื่อหยุดในหยุดเข้าไปในกลางของกลางกายพระอรหัตละเอียดต่อไปอีก ก็ยิ่งจะถึงพระอรหัตในอรหัตที่ละเอียด ๆ ต่อไปอีก ผุดซ้อนขึ้นมาไม่ขาดสาย เป็นเถา เป็นชุด เป็นชั้น เป็นตอน เป็นภาค เป็นพืด ทีเดียว

ยิ่งกายละเอียด ๆ นี้ผุดขึ้นมามากเพียงใด ก็จะช่วยให้ธาตุธรรมใสละเอียดสะอาดบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นเพียงนั้น อันเป็นผลให้ เห็น จำ คิด รู้ และกาย ใจ จิต วิญญาณ ส่วนหยาบได้รับผลดีตามไปด้วย และถ้าจะยกวิปัสสนาขึ้นพิจารณา ก็จะเกิดปัญญารู้แจ้งได้มาก เพราะสามารถให้ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น วิปัสสนาญาณ

ก็จะเจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว ตั้งแต่กายมนุษย์ถึงกายอรูปพรหมละเอียดนี้ยังจัดอยู่ในขั้นสมถะ เพราะสามารถจะรู้เห็นได้แต่เพียงเรื่องราวของภพสามเท่านั้น ต่อเมื่อถึงกายธรรมตั้งแต่กายธรรมโคตรภูจนถึงกายพระอรหัตจึงเป็นขั้นวิปัสสนาภูมิ ดังจะได้อธิบายในลำดับต่อไป

เมื่อเข้าใจดังนี้แล้ว ไม่ว่าท่านจะถึงธรรมกายแล้วหรือไม่ ให้พยายามรวมใจหยุด ณ ที่ศูนย์กลางกายอยู่เสมอเมื่อมีโอกาส สำหรับผู้ที่ถึงธรรมกายแล้วก็ให้รวมใจของทุกกายให้อยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตที่ละเอียด ๆ องค์ที่สุดอยู่เสมอทุกอิริยาบถทีเดียว จะเจริญภาวนาธรรมก็ดี ไหว้พระสวดมนต์ก็ดี จะอุทิศส่วนกุศลหรือแผ่เมตตาก็ดี ตลอดจนอธิษฐานปรารถนาสิ่งใด ๆ ที่ชอบก็ดี ให้รวมใจหยุดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายนั้นเสมอ แล้วก็จะเห็นผลด้วยตนเอง

ก่อนจะจบรายการภาวนา ขณะที่ทุกท่านรวมใจหยุดลงไปที่ศูนย์กลางกายอยู่ ก็ขอให้ทุกท่านรำลึกถึงบุญบารมีที่ได้เคยสร้างสมอบรมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ให้มารวมอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายนี้แหละ แล้วตั้งใจบูชาคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า และคุณพระสงฆเจ้า ทั้งในอดีต ในปัจจุบัน และในอนาคต ทุก ๆ พระองค์ ตลอดจนพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า แล้วอุทิศผ่านไปยังคุณบิดามารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์และญาติพี่น้องทั้งหลาย ตลอดจนพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพระบรมวงศานุวงศ์ ผู้ปกครองและผู้รักษาประเทศชาติ ทั้งพลเรือน ทหารและ

ตำรวจ ผู้รักษาพระพุทธศาสนา และวิชชาธรรมกาย เพื่อนร่วมโลกอื่นทั้งหลาย ทั้งมนุษย์และอมนุษย์ ขอให้กุศลผลบุญนี้จงช่วยประคับประคองท่านทั้งหลายเหล่านั้นให้มีปัญญาได้ดวงตาเห็นธรรม ขอให้สิ้นอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ฝ่ายสัมมาทิฏฐิแต่ส่วนเดียว และขอจงอย่าได้มีเวรมีภัยซึ่งกันและกันเลย จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย ขอจงรักษาตนให้พ้นทุกข์ภัยทั้งหลายเถิด

ธรรมเป็นของเย็น เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรม อย่าใจร้อน อยากจะเห็นผลในทันที เหมือนอย่างโทรทัศน์ เปิดปุ๊บติดปั๊ปน่ะย่อมไม่ได้ ต้องให้โอกาสแก่ตนเองบ้างตามสมควร ก็เหมือนกับการปลูกต้นไม้นั่นแหละ จะต้องรอเวลาให้เจริญเติบโต และผู้ปลูกก็จะต้องหมั่นดูแลรักษา ทำนุบำรุง เมื่อถึงเวลาก็จะผลิดอกออกผลเอง การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน บางรายก็อาจจะเห็นผลเร็ว บางรายก็อาจจะเห็นผลช้า เพราะมีปัจจัยหลายอย่างที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมบรรลุผลเร็วหรือช้าต่างกัน

ลำดับที่ ๘

ธรรมบรรยายเรื่อง

ปกติศีล อธิศีล วิมุตติศีล : ศีลรู้ ศีลเห็น

ในข้อแนะนำปฏิบัติภาวนาลำดับที่ ๖ ได้กล่าวถึง ศีลที่เห็น ซึ่งเป็น อธิศีล หรือศีลยิ่ง ที่แท้จริง ไม่ใช่เพียงแต่ ศีลที่รู้ หรือ เจตนาศีล ในทางปริยัติเท่านั้น

แต่เท่าที่กล่าวมาแล้วนั้นก็ยังนับเป็นแต่เพียงการเข้าถึง อธิศีล ของกายในภพ ๓ ยังมี อธิศีล ของกายธรรม ซึ่งพ้นภพ ๓ ไปแล้ว ที่เป็น อธิศีล หรือ ศีลยิ่ง ไปกว่า ศีลที่เห็น ของกายภายในภพ ๓ ต่อไปอีก กล่าวคือ

เมื่อผู้เจริญภาวนาได้รวมใจให้หยุด ให้นิ่งลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ อันเป็นฐานที่ตั้งของใจได้ถูกส่วนเข้า "ใจ" อันประกอบด้วย ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ ก็จะรวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน เป็นเอกัคคตารมณ์ และก็จะเข้าสิบเข้าศูนย์ คือตกสูญลงไปยังศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๖ ตรงระดับสะดือพอดี แล้วดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์ประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ หรืออย่างโตเท่าดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ จะลอยขึ้นมายังศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้น เมื่อผู้เจริญภาวนารวมใจหยุดในหยุดนิ่งลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย

มนุษย์นั้น พอหยุดถูกส่วนเข้า ดวงธรรมก็จะตกสูญอีก ผู้ปฏิบัติก็จะเห็นดวงธรรมว่างหายไป แล้วปรากฏ ดวงศีล ซึ่งมีขนาดเท่าเดิมแต่ใสละเอียดกว่า ผุดลอยขึ้นมาแทนที่ ศีลที่เห็นนี่เอง ที่เป็น อธิศีล หรือศีลอันยิ่ง แท้ ๆ เพราะเมื่อใจของบุคคลเข้าถึงและจรดติดดวงอธิศีลนี้แล้ว กาย วาจา ใจ ตลอดทั้งเจตนา ความคิดอ่านทั้งสิ้นทั้งปวงเป็นอันสะอาดหมดจด

แต่ถ้าใจไม่จรดติดอยู่ที่ดวงศีลนี้ก็ดี หรือ ดวงศีลมัวหมองไม่ผ่องแผ้วก็ดี ความบริสุทธิ์ กาย วาจา และใจ ตลอดทั้งเจตนาความคิดอ่านทั้งหลาย ก็ลดลงตามส่วน

นอกจากนี้ผู้ถึงธรรมกายแล้ว หรือแม้เพียงถึงดวงศีลนี้ ย่อมสามารถพิจารณาเห็นจิตในจิตของตนเองและของผู้อื่นว่า มีความบริสุทธิ์กาย วาจา ใจ และเจตนาความคิดอ่านเพียงใด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกรณีเรื่องศีลนี้ เมื่อผู้ปฏิบัติภาวนา เจริญภาวนาถึงธรรมกาย และฝึกเจริญรูปฌานและอรูปฌานจนชำนาญดีแล้วน้อมเข้าสู่ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ หรือ จุตูปปาตญาณ ก็จะสามารถรู้เห็นผลหรืออานิสงส์ของการรักษาศีลให้บริสุทธิ์สมบูรณ์อยู่เสมอ และผลของการประพฤติผิดศีลจากเรื่องราวหรือเหตุการณ์ในอดีตของตนเองและของผู้อื่นได้

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นดังนี้แล้ว ย่อมรู้จักทางเจริญและทางเสื่อมได้ชัดแจ้งกว่า

ผู้อื่นที่ไม่สามารถจะรู้เห็นดังที่กล่าวนี้ได้เป็นธรรมดา ศีลของผู้ปฏิบัติธรรมดังกล่าวจึงบริสุทธิ์สมบูรณ์และมั่นคงยิ่งขึ้น

ดวงศีลนี้อยู่ในท่ามกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายของทุกกายจนสุดกายหยาบ กายละเอียด

โดยการเจริญภาวนา ทำใจให้หยุดให้นิ่ง กลางของกลาง ๆ ผ่านดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะนี่เองจากกายมนุษย์หยาบ ก็จะถึงกายมนุษย์ละเอียด, กายทิพย์หยาบ กายทิพย์ละเอียด, กายรูปพรหมหยาบ กายรูปพรหมละเอียด, กายอรูปพรหมหยาบ กายอรูปพรหมละเอียด กายทั้งแปดนี้เป็นกายในภพ ๓ คือ กามภพ รูปภพ และอรูปภพ

โดยการปฏิบัติในแนวเดียวกันนี้ต่อไปอีก ก็จะถึง กายธรรม หรือธรรมกาย ซึ่งมีลักษณะเหมือนพระพุทธปฏิมากร เกตุดอกบัวตูมใสบริสุทธิ์เหมือนเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว มีรัศมีสว่างปรากฏอยู่ในท่าขัดสมาธิ หันหน้าไปในทางเดียวกันกับผู้ปฏิบัติ ตรงที่ศูนย์กลางกายนั้นแหละ มีขนาดโตเกือบ ๕ วา บางรายอาจจะเห็นในครั้งแรกขนาดประมาณคืบหนึ่งก็มี แต่ถ้าหากรวมใจหยุดในหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายธรรมนี้แล้ว ก็จะขยายโตขึ้นเต็มส่วนเอง อย่างโตมีขนาดถึง ๒๐ วา คือกายพระอรหัต

กายธรรมนี้เองที่เป็นกายนอกภพ พ้นภพ ๓ สูงขึ้นไปอีก เมื่อถึงกายนี้แล้วจะเห็นว่า ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย ดวงอธิศีล

ดวงอธิจิต ดวงอธิปัญญา ดวงวิมุติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะ จะขยายโตเท่าหน้าตักและส่วนสูงของธรรมกายทุกกาย

เมื่อเข้าถึงธรรมกายแล้ว ดวงศีล ในกายทั้ง ๘ กายภายในภพ ๓ คือตั้งแต่กายมนุษย์ไปถึงกายอรูปพรหมละเอียด ก็ควรจะเป็น ปกติศีล ไป ส่วนดวงศีล ในท่ามกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายนั้นก็เป็น อธิศีล ไป เพราะศีลในดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายนั้น ยิ่งกว่าศีลของ ๘ กายในภพ ๓ ที่กล่าวข้างต้น แต่ธรรมกายเป็นกายที่พ้นภพ ๓ ออกไป

ดวงศีล ในกายธรรมนั้นแหละ เป็น อธิศีล แท้ ๆ เมื่อใจของกายธรรมหยุดนิ่งอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าก็จะถึงดวงสมาธิซึ่งเป็น อธิจิต แท้ ๆ ทีเดียว เมื่อถึงอธิจิตนี้แล้ว ใจของธรรมกายก็หยุดอยู่กลางดวงสมาธินั้น ถูกส่วนเข้าก็จะถึงดวงปัญญา ขนาดเดียวกันแต่ใสสว่างกว่าดวงต้น ๆ นี้เป็น อธิปัญญา แท้ ๆ เมื่อใจของธรรมกายหยุดนิ่งอยู่กลางอธิปัญญา ถูกส่วนเข้าก็จะถึงดวงวิมุติ แล้วต่อไปก็จะถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ตามลำดับ เมื่อใจของธรรมกายหยุดนิ่งอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าก็จะถึงกายธรรมละเอียด

โดยการปฏิบัติผ่านดวงธรรม ดวงอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะ ก็จะถึง ธรรมกายพระโสดา พระโสดาละเอียด ซึ่งมีขนาดหน้าตัก ความสูงและเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๕ วา, ธรรมกายพระสกิทาคา และพระสกิทาคาละเอียด มีขนาดหน้าตักความ

สูงและเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๑๐ วา, ธรรมกายพระอนาคา พระอนาคาละเอียด มีขนาดหน้าตัก ความสูงและเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๑๕ วา, ธรรมกายพระอรหัต และพระอรหัตละเอียด มีขนาดหน้าตัก ความสูงและเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๒๐ วา ใสละเอียดและมีรัศมีสว่างยิ่งนัก

เมื่อถึงกายพระอรหัตละเอียดนี้แล้ว หมดกิเลสเสียแล้ว แม้จะเป็นการหมดกิเลสชั่วคราวด้วยการข่มกิเลส ซึ่งเรียกว่าวิกขัมภณวิมุติ แต่ถ้าปฏิบัติภาวนาจนถึงหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง เป็นสมุจเฉทปหาน กายธรรมก็เป็น วิราคธาตุ วิราคธรรม ล้วน ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ ดวงศีล ดวงสมาธิ และดวงปัญญา ก็สูงกว่า อธิศีล อธิจิต และอธิปัญญา เพราะพระนิพพาน คือธรรมกายพระอรหัตที่บรรลุอรหัตผลแล้วนั้นเป็นวิมุติทั้งสิ้นเสียแล้ว ดวงธรรม ดวงศีล ดวงสมาธิ และดวงปัญญา ซึ่งโตเต็มส่วนถึง ๒๐ วา เป็นวิมุติไปแล้ว ดวงศีล จึงนับเป็น วิมุตติศีล, ดวงสมาธิ จึงนับเป็น วิมุตติจิต และดวงปัญญา จึงนับเป็นดวงวิมุตติปัญญา

เมื่อใจของธรรมกายพระอรหัตหยุดนิ่งอยู่กลางดวงอธิปัญญา ถูกส่วนเข้าก็จะถึงดวงวิมุติ วิมุตติญาณทัสสนะ แล้วก็กายธรรมละเอียด ๆ ต่อ ๆ ไปอีก กายและดวงธรรมก็จะใสละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก

เมื่อท่านทั้งหลายเจริญภาวนามาจนถึงกายธรรม ผ่านดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุติ และ

ดวงวิมุตติญาณทัสสนะดั่งนี้แล้ว ก็จะเข้าใจเรื่องนี้อย่างแจ่มแจ้งด้วยตัวของตัวเองว่า สติสัมปชัญญะ ความรู้สึกผิดชอบ ชั่วดี และกาย วาจา ใจ ตลอดทั้งเจตนา ความคิดความอ่านทั้งหลายของตนเองนั้นมีความบริสุทธิ์ สมบูรณ์เพียงใด และตนควรจะแก้ไขความประพฤติปฏิบัติของตนเองที่ไม่สะอาดบริสุทธิ์ให้ดีขึ้นอย่างไร นับเป็น อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ คือ ตนเป็นที่พึ่งของตน ได้อย่างแท้จริง

ทุทฺททํ ททมานานํ ทุกฺกรํ กมฺมกุพฺพตํ
อสนฺโต นานุกุพฺพนฺติ สตํ ธมฺโม ทุรนฺวโย
เมื่อสัตบุรุษให้สิ่งที่ให้ยาก ทำกรรมที่ทำได้ยาก,
อสัตบุรุษย่อมทำตามไม่ได้ เพราะธรรมของสัตบุรุษ
ยากที่อสัตบุรุษจะประพฤติตามได้
(โพธิสตฺต ขุ.ชา. ทุก. ๒๗/๖๓)

ลำดับที่ ๙

ธรรมบรรยายเรื่อง สมาธิ และปัญญา โดยปริยายเบื้องต่ำ-เบื้องสูง

เมื่อครั้งที่แล้ว ได้บรรยายถึง อธิศีล หรือ ศีลอันยิ่ง ในทางปฏิบัติว่า อธิศีลแท้ ๆ ในทางปฏิบัตินั้น เป็น ศีลที่เห็น ไม่ใช่แต่เพียง ศีลที่รู้ ในทางปริยัติเท่านั้น เพราะ ศีลที่เห็น เป็นดวงกลมใสบริสุทธิ์อยู่ในท่ามกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทุกกาย เริ่มตั้งแต่กายมนุษย์นั้น เป็นเครื่องกลั่นกรอง กาย วาจา และใจ รวมตลอดทั้งเจตนา ความคิดอ่านทั้งหลายอันละเอียดบริสุทธิ์ยิ่งกว่าเป็นแต่เพียงศีลที่รู้ในทางปริยัติ และก็ อธิศีล นี้เอง ที่เป็นไปเพื่อ อธิจิต คือ จิตอันยิ่ง หรือ สมาธิยิ่ง และ อธิปัญญา คือปัญญาอันยิ่ง

ที่ว่า "สมาธิ" นั้น หมายถึงคุณลักษณะของ "ใจ" ซึ่งประกอบด้วยธรรมชาติสี่อย่าง คือ ธรรมชาติที่ทำหน้าที่ เสวยอารมณ์ หนึ่ง, ธรรมชาติที่ทำหน้าที่ จดจำ อย่างหนึ่ง, ธรรมชาติที่ทำหน้าที่ คิดอย่างหนึ่ง และธรรมชาติที่ทำหน้าที่ รับรู้ อีกอย่างหนึ่ง มารวมหยุดอยู่ในอารมณ์เดียวกัน เรียกว่า "ใจ" มีอารมณ์เป็น "หนึ่ง" พระบาลีว่าเป็น "เอกัคคตารมณ์"

ธรรมชาติทั้ง ๔ อย่างของ "ใจ" นั้น ขยายส่วนหยาบออกมา

เป็นดวงเห็น ซึ่งมีลักษณะเป็นดวงกลมใสประมาณเท่าเบ้าตาของกาย, ดวงจำ ก็เป็นดวงกลมใสขนาดประมาณเท่าลูกตา, ดวงคิด ก็เป็นดวงกลมใส ขนาดประมาณเท่าดวงตาดำ, และ ดวงรู้ เป็นดวงกลมใสเล็กที่สุด ขนาดประมาณเท่าแววตา ธรรมชาติของใจดังกล่าวนี้สามารถเห็นได้ด้วยตาธรรมกายว่าซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ เข้าไปข้างใน เมื่อ **"ใจ"** เป็นสมาธิ ก็จะเห็นดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ รวมหยุด ณ จุดเดียวกัน

สมาธินี้เองที่เป็นเครื่องกลั่นกรองกาย วาจาและใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ผ่องใส ละเอียด ประณีตยิ่งไปกว่า ศีล กล่าวคือ เมื่อใจสามารถมารวมหยุดเป็นจุดเดียว หรืออารมณ์เดียวได้มากเพียงใด นิวรณ์-ธรรมทั้งหลาย ได้แก่ ความคิดผูกโกรธ หรือที่เรียกว่า พยาบาท หนึ่ง, ความกำหนัดยินดีในกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และเครื่องสัมผัสทางกาย หนึ่ง, ความคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องราวต่าง ๆ ตลอดทั้งความวิตกกังวลต่าง ๆ หนึ่ง, ความง่วงเหงาซึมเซา หรือจิตใจที่ไม่กระปรี้กระเปร่า หนึ่ง, และความลังเลสงสัยในการปฏิบัติธรรม เพื่อความพ้นทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาอีกหนึ่ง ก็จะยิ่งหมดไปตามระดับของใจที่เป็นสมาธิมากเพียงนั้น สมาธินี้กล่าวอย่างหยาบ ๆ มีอยู่สามระดับด้วยกัน คือ

สมาธิโดยปริยายเบื้องต่ำ พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำว่า อริย-

สาวกในธรรมวินัยของพระตถาคตเจ้านี้ เป็นผู้สละอารมณ์ทั้งสิ้นหลุดขาดจากใจ ถึงซึ่งความเป็นหนึ่งของใจได้ เรียกว่า สมาธิโดยปริยายเบื้องต่ำ

สมาธิโดยปริยายเบื้องสูง พระองค์ก็ได้ทรงแนะนำให้ดำเนินต่อไปถึง ปฐมฌาน ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตารมณ์, ทุติยฌาน ซึ่งเป็นระดับสมาธิที่สูงขึ้นไปอีก จนใจสามารถละอารมณ์ วิตก วิจารได้ คงเหลืออยู่แต่อารมณ์ ปีติ สุขและเอกัคคตารมณ์, ตติยฌาน เป็นสมาธิที่สูงยิ่งขึ้นไปอีก ใจสามารถละอารมณ์ปีติได้แล้ว ยังคงเหลืออยู่แต่อารมณ์ที่เป็นสุขละเอียด ๆ กับเอกัคคตารมณ์ที่เป็น "หนึ่ง" ยิ่งขึ้นกว่าเดิม, และ จตุตถฌาน ซึ่งเป็นระดับสมาธิสูงที่สุดของรูปฌาน ที่ใจสามารถละอารมณ์ สุข ได้แล้ว คงยังมีอยู่แต่อารมณ์เป็นหนึ่ง ที่แนบแน่นสนิทเป็นอุเบกขาอยู่แต่อย่างเดียว

เมื่อสามารถเข้าฌานใดฌานหนึ่งได้ เรียกว่า สมาธิโดยปริยายเบื้องสูง

ใจที่เป็นสมาธิในระดับต่าง ๆ ทั้งสิ้นนี้ เป็นใจที่ควรแก่งานวิปัสสนา คือการพิจารณาสภาวะของธรรมชาติให้เห็นตามความเป็นจริงได้ จึงเป็นสัมมาสมาธิที่พึงประสงค์ที่จะสามารถให้ผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปเพื่อความหลุดพ้นจากอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทานได้อย่างแท้จริง เป็นหนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นมัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลาง เพื่อ

ไปสู่มรรค ผล นิพพาน

สมาธิยิ่งหรืออธิจิต เมื่อผู้เจริญภาวนาทำใจให้หยุดให้นิ่ง ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ผ่านดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ แล้วก็จะถึงดวงศีล ซึ่งเป็นเครื่องกลั่นกรอง กาย วาจา และใจ ตลอดทั้งเจตนาและความคิดอ่านทั้งหลาย ให้สะอาดบริสุทธิ์ ผ่องแผ้วเพียงนั้นแล้ว ก็มิได้ถอยหลังกลับหรือหยุดอยู่เพียงนั้น ยิ่งรวมใจให้หยุดให้นิ่งยิ่งขึ้นไปอีก หยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุด หรือที่เรียกว่าเข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ดวงศีลนั่นแหละ ตรงที่หมายจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มนั่นแหละ ถูกทางสายกลางหละ พอหยุดนิ่งสนิทถูกส่วนเข้าก็จะถึงดวงสมาธิ เป็นดวงกลมใสมีขนาดเท่าดวงศีล แต่ใสละเอียดและสว่างกว่า

ดวงสมาธิ นี้เองคืออธิจิตแท้ ๆ ในทางปฏิบัติ คือเป็นสมาธิยิ่ง-จิตยิ่งแท้ ๆ เชียว เพราะสมาธิยิ่งนี้เป็นเครื่องกลั่นกรองกาย วาจาและใจที่ละเอียดยิ่งไปกว่าศีล เป็นผลให้ใจใสสะอาดบริสุทธิ์ ผ่องแผ้วยิ่งไปกว่าศีล เป็นจิตใจที่ปลอดจากนิวรณ์ธรรมจริง ๆ จึงควรแก่งานวิปัสสนา พิจารณาสภาวธรรมให้เห็นตามความเป็นจริง ให้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในสภาวะของธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ได้อย่างไม่มีอะไรเคลือบแคลงสงสัย เพราะการเจริญภาวนามาถึงขั้นนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ตามแนววิชชาธรรมกายนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถจะเจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้ และ

ทั้งเห็น ดังที่ได้เคยยกตัวอย่างมาเล่าให้ท่านผู้อ่านได้ทราบบ้างแล้ว ในลำดับก่อน ๆ

ทีนี้ หากจะกล่าวถึงปัญญาในทางปฏิบัติธรรมแล้ว อาจจะแยกกล่าวได้เป็น ๓ ระดับ คือ

ปัญญาโดยปริยายเบื้องต่ำ พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำว่าอริยสาวกในธรรมวินัยของพระตถาคตเจ้านี้ เป็นผู้ปฏิบัติถึงซึ่งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไป รู้ความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปชัด และข้อปฏิบัติดำเนินถึงซึ่งความสิ้นไปแห่งทุกข์โดยชอบ อันเป็นเครื่องเบื้อหน่ายอันประเสริฐ นี้คือปัญญาโดยปริยายเบื้องต่ำ

ปัญญาโดยปริยายเบื้องสูง พระองค์ได้ทรงแนะนำต่อไปอีกว่าภิกษุในธรรมวินัยของพระตถาคตเจ้านี้ เป็นผู้รู้ชัดว่า นี่ทุกข์ นี่เหตุเกิดทุกข์ นี่ความดับทุกข์ นี่ข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์ ความรู้ชัดในสัจธรรมทั้ง ๔ นี้ คือปัญญาโดยปริยายเบื้องสูง

ปัญญาอันยิ่งหรืออธิปัญญา ผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อเข้าถึงดวงสมาธิดังที่กล่าวมานี้แล้ว ก็รวมใจให้หยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุด ตรงกลางดวงสมาธินั้นต่อไปอีก ตรงที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มนั่นแหละ หยุดในหยุด นิ่ง กลางของกลาง กลางของกลาง ๆ ตรงจุดเล็กใสนั่นแหละ ถูกทางสายกลางหละ พอหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ดวงสมาธิก็จะว่างหายไป ก็จะปรากฏเห็นดวงปัญญา กลมใสสว่างยิ่งไปกว่าดวงสมาธิ แต่มีขนาดเท่ากัน ดวงปัญญานี้เองคืออธิปัญญา ปัญญาอันยิ่ง

แท้ ๆ จากการปฏิบัติ เพราะเป็นเครื่องกลั่นกรองกาย วาจา และใจที่ละเอียดยิ่งไปกว่าดวงศีลและดวงสมาธิที่กล่าวมาแล้วข้างต้น **รู้เห็นอะไรก็ถูกต้องตามความเป็นจริง** ปัญญาก็ยิ่งไปกว่าบุคคลธรรมดาที่ไม่สามารถจะรู้เห็นได้กว้างขวางทั้งหยาบและละเอียด ทั้งลับและเปิดเผยได้แม่นยำอย่างนี้

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาได้ถึงดวงปัญญานี้แล้ว ก็ดำเนินไปในแบบเดิมอีก คือรวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุด เข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ดวงปัญญานั้น ตรงที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม นั่นแหละถูกทางสายกลางหละ พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ ดวงปัญญาก็จะว่างหายไป ก็จะเห็น**ดวงวิมุติ** ซึ่งเป็นเครื่องกลั่นกรองกาย วาจา และใจ ที่ละเอียดที่สุดของมนุษย์ให้สะอาดบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสหยาบของมนุษย์ คือ อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิทีเดียว เพราะรู้เห็นบาปบุญ คุณโทษ ทางเจริญ ทางเสื่อมได้ชัดแล้ว เมื่อรวมใจหยุดนิ่ง เข้ากลางของกลางดวงวิมุตินี้ต่อไปอีก ก็จะถึง**ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ** อันเป็นธรรมที่พึงจะรู้เห็นได้ตามความจริง เมื่อหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดลงไปที่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนี้ถูกส่วนเข้า ดวงนี้ก็จะว่างหายไป แล้วก็จะเห็น**กายมนุษย์ละเอียด**หรือ**กายฝัน** มีลักษณะหน้าตาเหมือนผู้ปฏิบัติเองทุกประการ แต่สวยละเอียด ประณีตกว่ากายมนุษย์หยาบหรือกายเนื้อ อยู่ในท่านั่งขัดสมาธิหันหน้าไปในทางเดียวกันกับผู้ปฏิบัติ

การเจริญภาวนาเพื่อชำระจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์มาถึงขั้นนี้**เป็นขั้นต้น** จักต้องดำเนินต่อไปอีกจนถึงกายทิพย์ กายทิพย์ละเอียด, กายรูปพรหม กายรูปพรหมละเอียด, กายอรูปพรหม กายอรูปพรหมละเอียดแล้วจึงจะถึงกายธรรม กายธรรมละเอียด คือ**ธรรมกาย** ซึ่งมีลักษณะเหมือนพระพุทธรูปเกตุดอกบัวตูม ใสละเอียดและมีรัศมีสว่างยิ่งขึ้นต่อไปตามลำดับ และขนาดของธรรมกายก็โตขึ้นตามส่วน จนถึง ๒๐ วาทีเดียว ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย ดวงอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ดวงวิมุติและดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ก็ขยายโตเต็มส่วนเท่าหน้าตักของธรรมกายแต่ละกาย **เมื่อถึงกายธรรมนี้แล้ว ดวงศีล ดวงสมาธิ และดวงปัญญาจึงนับว่าเป็น อธิศีล อธิจิต อธิปัญญาที่แท้จริง ส่วนดวงศีลในกายมนุษย์ ทิพย์ รูปพรหมและอรูปพรหมซึ่งเป็นกายในภพสาม ก็เป็นปกติศีลไป**

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาจนถึงธรรมกายพระอรหัตละเอียด ซึ่งขยายโตเต็มส่วนขนาด ๒๐ วาแล้ว เป็นอันหมดกิเลสเสียแล้ว แม้จะเป็นการหมดกิเลสชั่วคราวหรือด้วยการข่มกิเลสที่เรียกว่า **วิกขัมภณวิมุติ** และหากผู้ปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาต่อไปจนหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง เป็น**สมุจเฉทปหาน** พระนิพพานคือ ธรรมกายที่บรรลุอรหัตผลแล้วก็จะเป็น**วิราคธาตุ วิราคธรรมล้วน ๆ เป็นวิมุติทั้งสิ้น ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา** ดวงศีล ดวงสมาธิและดวงปัญญาของพระนิพพานจึงนับเป็น**วิมุตติศีล วิมุตติจิต** และ**วิมุตติปัญญา**ไป

และปัญญานี้เองที่เป็นไปเพื่อวิมุติหลุดพ้นจากอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน เป็นขั้น ๆ ไปจนถึงหลุดพ้นโดยสิ้นเชิง

พระพุทธองค์จึงได้ประทานพระบรมพุทโธวาทว่า สมาธึ ภิกฺขเว ภาเวถ สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ แปลความว่า "ภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงยังสมาธิให้เกิด ชนผู้มีจิตเป็นสมาธิแล้ว ย่อมรู้ตามจริง" และว่า นตฺถิฌานํ อปญฺญสฺส นตฺถิ ปญฺญา อฌายิโน แปลความว่า "ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา และปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน" ยมฺหิ ฌานญฺจ ปญฺญา จ สเว นิพฺพานสนฺติเก แปลความว่า "ฌานและปัญญามีในผู้ใด ผู้นั้นปฏิบัติใกล้นิพพาน" (มีมาในพระธรรมบทภิกขุวรรคที่ ๒๕ เรื่อง สัมพหุลภิกขุ)

บทที่ ๔

ปฏิบัติพระสัทธรรมเบื้องกลาง

(สำหรับผู้ถึงธรรมกายแล้ว)

ลำดับที่ ๑

วิธีเพ่งให้เห็นองค์ฌานและเลื่อนองค์ฌาน

ให้รวมใจของทุกกายให้หยุดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วให้ "ใจ" ของกายมนุษย์เพ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หรือดวงปฐมมรรคนั่นแหละ พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับกายมนุษย์ เสมือนอาสนะสำหรับรองนั่งยังงั้นแหละ มีลักษณะเป็นวงกลม (คล้ายเขียง) ใสบริสุทธิ์เช่นเดียวกันกับดวงธรรม หนาประมาณคืบหนึ่งของกายมนุษย์ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางเต็มหน้าตักของกายมนุษย์พอดี

เมื่อเห็นองค์ฌานของกายมนุษย์ใสละเอียด ชัดเจนดีแล้ว ทีนี้ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดียวกันทีละกาย ๆ จนเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับกายหมดทุกกาย ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางเท่าหน้าตักของแต่ละกาย ส่วนหนาประมาณคืบหนึ่งของกายนั้น ๆ ใสละเอียดหมดทั้งฌานและกาย กล่าวคือ

ใจของกายทิพย์หยาบ ทิพย์ละเอียด ก็เพ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์หยาบ ทิพย์ละเอียด หรือดวงทุติยมรรค หยุดนิ่งลงไปที่ว่างกลางดวงธรรมนั้นแหละ พอใจหยุดถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับกายทิพย์หยาบ ทิพย์ละเอียด ดูให้เห็นใสละเอียดหมดทั้งฌานและกาย

ต่อไป ใจของกายรูปพรหมหยาบ รูปพรหมละเอียด ก็เพ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมหยาบ รูปพรหมละเอียด หรือดวงตติยมรรค หยุดนิ่งที่ตรงกลางว่างของดวงธรรมนั้นแหละ พอหยุดได้นิ่งถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับกายรูปพรหมหยาบ และกายรูปพรหมละเอียด หยุดเพ่งนิ่ง ดูให้ใสละเอียดหมดทั้งฌานและกาย

แล้วใจของกายอรูปพรหมหยาบ อรูปพรหมละเอียด ก็เพ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมหยาบ อรูปพรหมละเอียด หรือดวงจตุตถมรรค พอหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับกายอรูปพรหมหยาบ อรูปพรหมละเอียด ใสละเอียดทั้งฌานและกาย

ใจของกายธรรมโคตรภูหยาบ โคตรภูละเอียด ก็จรดนิ่งลงไปที่ว่างกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายธรรมโคตรภูหยาบ โคตรภูละเอียด ต่อไปอีก หยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับกายธรรม โคตรภูหยาบ โคตรภูละเอียด หยุดนิ่ง ดูให้ใสละเอียดหมดทั้งฌานและกาย

ใจของกายพระโสดาหยาบ พระโสดาละเอียด ก็หยุดนิ่งที่ตรงกลางว่างของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายธรรมพระโสดาหยาบ พระโสดาละเอียด พอหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับกายธรรมพระโสดาหยาบ พระโสดาละเอียด หยุดนิ่ง ดูให้ใสละเอียดทั้งฌานและกาย

ใจของกายธรรมพระสกิทาคามีหยาบ พระสกิทาคามีละเอียด ก็หยุดนิ่งลงไปที่กลางว่างของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายธรรมพระสกิทาคามีหยาบ พระสกิทาคามีละเอียดต่อไปอีก หยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับกายธรรมพระสกิทาคามีหยาบ พระสกิทาคามีละเอียด ใสละเอียดทั้งฌานและกาย

แล้วใจของกายพระอนาคามีหยาบ พระอนาคามีละเอียด ก็หยุดนิ่งลงไปที่กลางว่างของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระอนาคามีหยาบ พระอนาคามีละเอียด พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับกายพระอนาคามีหยาบ พระอนาคามีละเอียด เพ่งหยุดนิ่งให้เห็นใสละเอียดหมดทั้งฌานและกาย

ทีนี้ก็ให้ใจของกายพระอรหัตหยาบ พระอรหัตละเอียด หยุดนิ่งลงไปที่กลางว่างของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระอรหัตหยาบ พระอรหัตละเอียด พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับธรรมกายพระอรหัตหยาบ พระอรหัตละเอียด ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางถึง ๒๐ วา เต็มหน้าตักกายพระอรหัต และส่วนหนาก็ประ

มาณคืบหนึ่งของกายพระอรหัตนั้นแหละ ให้รวมใจหยุดนิ่ง ดูให้ใสละเอียดหมดทั้งฌานและกาย

นี้เป็น อนุโลม

แล้วให้ฝึกเพ่งลงไปที่ศูนย์กลางกายพระอรหัตละเอียด ให้องค์ฌานเลื่อนหายไป ทีละกาย ๆ จากกายที่ละเอียดที่สุด ลงไปถึงกายหยาบคือกายมนุษย์อีก เป็น ปฏิโลม

ให้ฝึกเพ่งดูองค์ฌานเป็นอนุโลม และเลื่อนองค์ฌานเป็นปฏิโลมต่อไปให้ชำนาญ แล้วต่อไปก็จะได้ฝึกการเจริญรูปฌาน และอรูปฌานต่อไป

โมสวชฺเช น มิยฺเยถ รูเป เสฺนหํ น กุพฺพเย
มานญฺจ ปริชาเนยฺย สาหสา วิรโต จเร

บุคคลไม่ควรนิยมการกล่าวคำเท็จ ไม่ควรทำความเสน่หาในรูปโฉมควรกำหนดรู้มานะ และประพฤติงดเว้นจากความผลุนผลัน

(บาลี พระพุทธภาษิต ขุ. สุ. ๒๕/๕๐๘, ขุ. มหา. ๒๙/๕๑๗)

ลำดับที่ ๒

วิธีเจริญภาวนาสมาธิ : รูปฌาน ๔

ส่วนผู้ที่ถึงธรรมกาย และเจริญภาวนาจนถึง ๑๘ กายแล้ว ก็ให้รวมใจทุกกายให้อยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วใจของธรรมกายพระอรหัตก็เพ่งลงไปที่ศูนย์กลางของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ เมื่อใจหยุดได้ถูกส่วน ประกอบด้วยอารมณ์ วิตก วิจาร คือตรึกตรองประคองนิมิตกับอารมณ์ปีติ สุข และเอกัคคตารมณ์ ก็จะเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับกายมนุษย์ เหมือนดังอาสนะรองรับที่นั่งฉะนั้น มีลักษณะเป็นวงกลมใส ส่วนหนาประมาณหนึ่งคืบ ขนาดกว้างเต็มหน้าตักพองาม องค์ฌานที่เห็นเกิดขึ้นนี้ไม่เฉพาะแต่กับกายมนุษย์เท่านั้น หากแต่ปรากฏขึ้นรองรับกายทุกกายจนถึงกายพระอรหัตพร้อมกันหมด นี้เป็นปฐมฌาน

แล้วใจของธรรมกายก็เพ่งไปที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์หยาบและทิพย์ละเอียดต่อไปอีก เมื่อใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนละเอียดหนักเข้า จนอารมณ์วิตก วิจารหมดไป องค์ฌานเดิมก็จะว่างหายไป แล้วปรากฏองค์ฌานใหม่เกิดขึ้นมาแทนที่อีก ใสละเอียดกว่าเดิมทั้งฌานและกาย นี้เป็น ทุติยฌาน

ใจของธรรมกายก็น้อมลงไปเพ่งที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมหยาบและรูปพรหมละเอียดอีก เมื่อใจหยุดถูกส่วน และละเอียด

หนักเข้า จนอารมณ์ ปีติ หมดไป องค์ฌานเดิมก็จะว่างหายไป แล้วปรากฏองค์ฌานเกิดขึ้นมาใหม่ ใสละเอียดกว่าเก่า ทั้งฌานและกายนี้เรียกว่า ตติยฌาน

ใจของธรรมกายก็เพ่งลงไปที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมหยาบและละเอียดอีกต่อไป เมื่อใจหยุดนิ่งถูกส่วน ละเอียดหนักเข้า จนอารมณ์สุข หายไป คงเหลือแต่เอกัคคตารมณ์ คืออารมณ์เป็นหนึ่ง นิ่งเป็นอุเบกขาอยู่ องค์ฌานเดิมก็จะว่างหายไป และปรากฏองค์ฌานใหม่บังเกิดขึ้นแทนที่ ใสละเอียดยิ่งกว่าเดิมทั้งฌานและกายนี้เป็น จตุตถฌาน

เมื่อเข้าใจวิธีเข้าฌานสมาบัติตั้งแต่เบื้องต้น ปฐมฌาน ไปจนถึง จตุตถฌาน โดย อนุโลมแล้ว ก็จงฝึกหัดถอยกลับจาก จตุตถฌาน ลงมาถึง ปฐมฌาน เป็น ปฏิโลม ให้เกิดความชำนาญทั้งในการเข้า การออก การทรงฌานและการพิจารณาอารมณ์ฌานเหล่านี้ให้แม่นยำ

ลำดับที่ ๓

วิธีพิสดารกายสุดกายหยาบกายละเอียด

เมื่อลำดับที่แล้ว ได้ให้คำแนะนำในการเข้ารูปฌานทั้ง ๔ คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน โดยอนุโลม และออกจากฌานเป็นปฏิโลมไปแล้ว ต่อไปจะได้สอนวิธีพิสดารกายสุดกายหยาบกายละเอียด เพื่อให้สมาธิตั้งมั่นดี และชำระจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ เป็นทางทำ วิชชา ขั้นสูงต่อไปอีก เพื่อดับ อวิชชา อันเป็นมูลรากฝ่ายเกิดและเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย ให้หมดสิ้นไปเป็นลำดับ

ในเบื้องต้นก็ให้รวมใจของทุกกายให้อยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วเพ่งลงไปที่ศูนย์กลางกายมนุษย์ ก็จะเห็นดวงปฐมมรรคในกายมนุษย์ เมื่อใจหยุดถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นกายมนุษย์ที่ละเอียด ๆ ยิ่งขึ้นไปอีก ยิ่งเพ่งลงไปที่ศูนย์กลางกายมนุษย์ที่ละเอียด ๆ ก็ยิ่งเห็นกายที่ละเอียด ๆ ผุดซ้อนขึ้นมาไม่ขาดสาย ให้ฝึกพิสดารกายกายมนุษย์นี้ไปจนนับกายไม่ถ้วน แล้วจึงเริ่มทำที่กายทิพย์ต่อไปอีก จนนับกายทิพย์ละเอียดไม่ถ้วน แล้วก็พิสดารกายอื่น ๆ ต่อ ๆ ไปอีกทีละกาย ๆ จนสุดกายพระอรหัตละเอียด เรียกว่า พิสดารกายสุดกายละเอียด และให้ฝึกพิสดารกายจนสุดละเอียดนี้ให้ชำนาญ

เมื่อเข้าใจวิธีพิสดารกายจนสุดกายละเอียดดีแล้ว ก็ให้ฝึกพิสดารกายสุดกายหยาบ อีกต่อไป

วิธีปฏิบัติ ก็เป็นไปในลักษณะที่คล้ายคลึงกันกับการพิสดารกายไปสู่กายสุดละเอียด ผิดกันอยู่แต่การอธิษฐานเพื่อพิสดารกายในกายไปสู่กายที่หยาบกว่าเท่านั้นเอง กล่าวคือ ในเบื้องต้นให้รวมใจของทุกกายให้อยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วเพ่งลงไปที่กายมนุษย์ก็จะเห็นดวงปฐมมรรคในกายมนุษย์ เมื่อตั้งใจจะพิสดารกายในกายไปสู่สุดหยาบ แล้วใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวงปฐมมรรคนั้น พอใจหยุดถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นกายมนุษย์หยาบผุดซ้อนขึ้นมา มีลักษณะผิวพรรณที่หยาบกว่ากายเดิม ส่วนขนาดนั้น เป็นได้ทั้งที่มีขนาดเท่ากายมนุษย์ละเอียดเดิม หรือมีขนาดโตใหญ่ยิ่งขึ้นกว่าเก่า ก็ให้รวมใจหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายมนุษย์หยาบนั้นใหม่อีก ก็จะเห็นดวงปฐมมรรค หยุดในหยุดลงไปที่กลางดวงปฐมมรรค ถูกส่วนเข้าก็จะเห็นกายมนุษย์ที่หยาบ ๆ ยิ่งกว่าเก่า ผุดซ้อนขึ้นมาอีก ให้ทำไปเช่นนี้จนถึงกายที่หยาบ ๆ นับไม่ถ้วน แล้วจึงเริ่มพิสดารกายในกายอื่น ๆ คือทิพย์ รูปพรหม อรูปพรหม และกายธรรมต่อ ๆ ไป จนสุดหยาบของกายธรรมพระอรหัต

เมื่อสุดหยาบกายพระอรหัตแล้ว ก็ให้พิสดารกายในกายสุดละเอียดอีก จนสุดละเอียดกายพระอรหัต ให้ชำนาญ เรียกว่า พิสดารกายสุดหยาบ สุดละเอียด

ในยามปกติ ก็ให้รวมใจหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุดนี้ไว้เสมอ และให้หมั่นพิจารณาดูที่เหตุ สังเกตดูที่ผลอีกด้วยว่า ทุกขณะที่ท่านได้พิสดารกายไปสู่กายที่สุดละเอียด และให้ใจของทุกกายรวมหยุดอยู่ที่กายสุดละเอียดไว้เสมอดังนี้แล้ว เป็นผลดีทั้งในทางโลกและทางธรรมประการใดบ้าง

เย เกจิ กาเมสุ อสญฺญตา ชนา
อวีตราคา อิธ กามโภคิโน
ปุนปฺปุนํ ชาติชรูปคา หิ เต
ตณฺหาธิปฺปนา อนุโสตคามิโน

ชนบางพวกเหล่าใด ไม่สำรวมในกาม ยังไม่ปราศจากราคะ เป็นผู้บริโภคกามในโลกนี้, ชนเหล่านั้นถูกตัณหาครอบงำ ไปตามกระแส (ตัณหา) ต้องเป็นผู้เข้าถึงชาติชราร่ำไป

(บาลี พระพุทธภาษิต อง. จตุกฺก ๒๗/๗)

ลำดับที่ ๔
วิธีซ้อนกาย - สับกาย
และพิสดารกายซ้อนสับทับทวี

สำหรับผู้ที่ถึงธรรมกาย เจริญภาวนาได้ถึง ๑๘ กาย และฝึกพิสดารกายจนสุดหยาบสุดละเอียดแล้ว ก็จงฝึกซ้อนกาย–สับกายต่อไป เพื่อเป็นพื้นฐานสำคัญของการเจริญวิชชาที่ละเอียด ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ก่อนอื่นให้รวมใจของทุกกายให้อยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วให้เอากายที่ละเอียดที่สุดหรือใหญ่ที่สุด ซ้อนเข้าไปในกายที่ละเอียดรองลงมา หรือที่หยาบกว่า เล็กกว่า เป็นต้นว่า เอากายพระอรหัตสุดละเอียดซ้อนเข้าไปในกายพระอรหัตที่หยาบกว่า, แล้วก็เอากายพระอรหัตหยาบซ้อนเข้าไปในกายพระอนาคามีละเอียด และกายพระอนาคามีหยาบ, เอากายพระอนาคามีหยาบซ้อนเข้าไปในกายพระสกิทาคามีละเอียด และพระสกิทาคามีหยาบ, เอากายที่ละเอียดซ้อนเข้าไปในกายที่หยาบกว่าไปเรื่อย จนถึงกายมนุษย์หยาบ โดยให้ศูนย์กลางกายและดวงธรรมของทุกกายตรงกันหมดเป็นจุดเดียวกัน นี้เรียกว่า ซ้อนกาย

แล้วทีนี้ให้เอากายหยาบ คือเริ่มตั้งแต่กายมนุษย์หยาบ ซ้อนเข้าไปในกายที่ละเอียดกว่า คือกายมนุษย์ละเอียด, แล้วก็กายมนุษย์ละเอียดซ้อนเข้าไปในกายทิพย์หยาบ ทิพย์ละเอียด เป็นการเอากายเล็กซ้อน

กลับเข้าไปในกายใหญ่กว่า เรื่อย ๆ เข้าไปจนถึงกายพระอรหัตละเอียด นี้เรียกว่า สับกาย

ทีนี้ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นไปอีก ก็ให้พิสดารกายจนสุดหยาบสุดละเอียดเสียก่อน แล้วจึงซ้อนกายสุดละเอียดในขณะที่พิสดารกายลงมาจนถึงกายสุดหยาบ แล้วจึงสับกายสุดหยาบในขณะที่พิสดารกายไปจนถึงกายสุดละเอียด เรียกว่า ซ้อนสับทับทวี โดยวิธีนี้จะทำให้ทั้งกายและดวงธรรมของกายสุดหยาบสุดละเอียดใสสะอาดบริสุทธิ์ดี และมีสมาธิที่มั่นคง เป็นทางเจริญวิชชาได้อย่างกว้างขวาง ไม่มีประมาณ เมื่อได้ซ้อนสับทับทวีกายสุดหยาบสุดละเอียดจนใสสะอาดดีแล้ว ก็ให้เข้ารูปฌาน ๔ โดยอนุโลมและปฏิโลม ดังที่ได้อธิบายมาแล้วให้ชำนาญ

ลำดับที่ ๕
วิธีเจริญภาวนาสมาธิ:
อรูปฌาน ๔ และสมาบัติ ๘

สำหรับท่านที่ถึงธรรมกาย และได้ฝึกหัดซ้อนสับทับทวี จนสุดกายหยาบและกายละเอียด และเจริญรูปฌานทั้ง ๔ โดยอนุโลมและปฏิโลมแล้ว ในลำดับนี้ก็จะได้สอนวิธีการเข้าอรูปฌาน ๔ อีกต่อไป

เบื้องต้น ก็ให้ทุกท่านรวมใจให้หยุดนิ่งอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วเพ่งลงไปที่ศูนย์กลางกาย เข้ารูปฌานทั้ง ๔ อันมีปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ตามลำดับ ให้ใสละเอียดทั้งฌานและกาย

เมื่อเจริญฌานถึงจตุตถฌานแล้ว ก็ให้ถอยอารมณ์ฌานกลับลงมาสู่ปฐมฌาน เป็นปฏิโลม แล้วให้ใจของธรรมกายน้อมเข้าสู่เหตุว่างของปฐมฌานนั้น พิจารณาเอาอากาศที่ว่างเปล่าเป็นอารมณ์ องค์ฌานเดิมก็จะว่างหายไป เมื่อจิตละเอียดหนักเข้า ก็จะปรากฏองค์ฌานใหม่บังเกิดขึ้นรองรับธรรมกาย ใสละเอียดหมดทั้งฌานและกาย นี้เป็น **อากาสานัญจายตนฌาน**

แล้วก็ให้ใจของธรรมกายน้อมเข้าไปในรู้ ในเหตุว่างของทุติยฌาน เพ่งพิจารณาเอาวิญญาณเป็นอารมณ์ องค์ฌานเดิมก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏองค์ฌานใหม่บังเกิดขึ้นรองรับธรรมกายอีก ใสละเอียดหมดทั้งฌานและกาย ยิ่งขึ้นไปอีก นี้เป็น **วิญญาณัญจายตนฌาน**

ก็ให้ใจของธรรมกายน้อมเข้าไปในเหตุว่างของตติยฌานต่อไปอีก เพ่งพิจารณาในรู้ที่ละเอียดในเหตุว่างเปล่า ไม่มีอะไร เป็นอารมณ์ องค์ฌานเดิมก็จะว่างหายไปอีก แล้วจะปรากฏองค์ฌานใหม่บังเกิดขึ้นรองรับธรรมกาย ใสละเอียดหมดทั้งฌานและกายยิ่งขึ้นไปอีก นี้เป็น **อากิญจัญญายตนฌาน**

ทีนี้ก็ให้ใจของธรรมกายน้อมลงไปในเหตุว่างของจตุตถฌาน เพ่งพิจารณาต่อไปอีกว่า สัญญาเต็มว่าง คืออารมณ์ที่ว่างเปล่านี้ จะว่ามีสัญญาอยู่ก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มีสัญญาอยู่ก็ไม่เชิง เพราะละเอียดสุขุมนัก เมื่อเพ่งพิจารณาไปจนจิตละเอียดหนัก ก็จะปรากฏองค์ฌานใหม่บังเกิดขึ้นแทนที่องค์ฌานเดิมที่ว่างหายไปอีก ใสละเอียดยิ่งนักหมดทั้งฌานและกาย นี้เป็น **เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน**

เมื่อได้ฝึกเจริญรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ รวมเป็นสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมดังนี้แล้ว ก็ให้ฝึกถอยอารมณ์ฌานจาก เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน กลับลงมาสู่ปฐมฌาน เป็นปฏิโลม จนชำนาญ

เมื่อท่านเข้าใจในวิธีเจริญสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลมแล้ว ก็ให้ดำเนินไป ๗ เที่ยว ธรรมกายก็ยิ่งใสละเอียดที่สุด ก็ให้ปล่อยอุปาทานในขันธ์ ๕ และความยินดีในฌานนั้น โดยรวมใจหยุดนิ่งในไส้กลางของกลาง ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ก็จะรู้สึกเหมือนมีแรงดึงดูดไปยังอายตนะหนึ่ง ที่ใสละเอียด สุขุมลุ่มลึกอย่างยิ่ง นี้แปลว่าธรรมกายเดิมนั้นตกสูญเข้าอายตนะนี้ แล้วธรรมกายที่สุดละเอียดก็ปรากฏขึ้นใหม่ในอายตนะนี้ ใสละเอียดหนักยิ่งขึ้นไปอีก ให้ท่านพิจารณาดูให้ทั่วว่า อายตนะนี้

เป็นอะไร มีลักษณะอย่างไร ให้รวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดไปเรื่อย พร้อมด้วยตรึกถามไปที่ศูนย์กลางพระธรรมกายนั่นแหละ ก็จะทราบได้ว่า เป็นอายตนะอะไร ถ้ายังไม่มีญาณหยั่งรู้ว่าเป็นอายตนะอะไร ก็ให้รวมใจหยุดในหยุด นิ่งแน่น ลงไปที่กลางของกลาง ๆ ๆ ๆ กายพระอรหัตที่สุดละเอียดต่อไปอีก ก็จะทราบได้ด้วยญาณพระธรรมกายของตนเอง

เมื่อรู้แน่ว่า อายตนะนั้นคืออะไรแล้ว ก็จงซ้อนสับทับทวีกับพระนิพพานหรือธรรมกายที่ละเอียด ๆ ต่อ ๆ ไปจนสุดละเอียด กลางของกลาง ๆ ๆ ไปเรื่อย ไม่ถอยหลังกลับ หากประสงค์จะทราบข้อธรรมใด ก็ให้ตรึกถามไปที่ศูนย์กลางกายธรรมที่สุดละเอียดนั้นแหละ ก็จะมีญาณหยั่งรู้ได้ด้วยตนเอง ตามภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ และหากอธิษฐานปรารถนาสิ่งใด ๆ ที่ชอบ ก็จะสมปรารถนาตามควรแก่คุณธรรมและบุญบารมีที่ได้เคยสร้างสมอบรมมา

แม้ภายหลังแต่การหยุดพักแล้ว ก็จงหมั่นรวมใจหยุดในหยุด ณ ศูนย์กลางกายธรรมที่ละเอียดที่สุดในอายตนะนี้อยู่เสมอ แล้วท่านจะประจักษ์ในคุณค่าของการปฏิบัติธรรมตามแนววิชชาธรรมกายนี้ด้วยตัวของท่านเอง อย่างที่ท่านไม่เคยได้ประสบมาก่อน

ลำดับที่ ๖ เจริญสมาบัติ ๘ เข้าอายตนนิพพานถอดกาย และพิจารณาลักษณะอายตนนิพพาน

สำหรับผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้ซ้อนสับทับทวี จนสุดหยาบสุดละเอียด แล้วเจริญฌานสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลม ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพาน

พึงเข้าใจว่า ขณะเมื่อเจริญฌานสมาบัติ ๘ ไปจนครบ ๗ เที่ยวนั้น ศูนย์กลางของธรรมกายจะเกาะอยู่ที่ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน และในขณะเดียวกันก็จะตกอยู่ในแนวแรงดึงดูดของอายตนนิพพานซึ่งมีศูนย์กลางอยู่ตรงกำเนิดเดิมของทุกกายอีกด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติปล่อยใจไปตามญาณวิถีนี้ คือกายมนุษย์ ทิพย์ รูปพรหม อรูปพรหม ต่างพิจารณาปล่อยขันธ์ ๕ พร้อม ๆ กับธรรมกายปล่อยความยินดีในฌานสมาบัติ ทั้งความเห็น จำ คิด รู้ ของความยินดีในฌานนั้นแล้ว เรียกว่าปล่อยขาดหมดพร้อมกันแล้ว ธรรมกายหยาบก็จะขาดจากเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ตกสูญ อายตนนิพพานก็จะดึงดูดธรรมกายที่ละเอียด ๆ เข้าไปซ้อนอยู่ ณ ศูนย์กลางนิพพานของมนุษย์ทันที เมื่อเดินฌานสมาบัติต่อไปอีก ๗ เที่ยวในอายตนนิพพานของมนุษย์ ธรรมกายก็จะตกสูญเข้าไปในนิพพานของทิพย์ เมื่อเดินฌานสมาบัติอีก ๗ เที่ยวในนิพพานของทิพย์ ธรรมกายก็จะตกสูญเข้าไปในนิพพานของรูปพรหม เมื่อเดินฌานสมาบัติอีก ๗ เที่ยวในนิพพาน

ของรูปพรหม ธรรมกายก็จะตกสูญเข้าไปยังนิพพานของอรูปพรหม และเมื่อเดินฌานสมาบัติอีก ๗ เที่ยวในนิพพานของอรูปพรหม ธรรมกายก็จะตกสูญเข้าอายตนนิพพานของกายธรรมหรือธรรมกาย นี้เป็นอนุโลม

เมื่อจะออกจากนิพพานของกายธรรม ก็เดินฌานสมาบัติ ๗ เที่ยว ธรรมกายก็จะตกสูญกลับออกมายังนิพพานของอรูปพรหม เดินฌานสมาบัติอีก ๗ เที่ยวในนิพพานของอรูปพรหม ธรรมกายก็จะตกสูญกลับออกมายังนิพพานของรูปพรหม เดินฌานสมาบัติอีก ๗ เที่ยวในนิพพานของรูปพรหม ธรรมกายก็จะตกสูญกลับออกมายังนิพพานของทิพย์ เดินฌานสมาบัติอีก ๗ เที่ยวในนิพพานของทิพย์ ธรรมกายก็จะตกสูญเข้านิพพานของมนุษย์ แล้วเดินฌานสมาบัติอีก ๗ เที่ยว ธรรมกายก็จะตกสูญออกจากนิพพานของมนุษย์ นี้เป็นปฏิโลม

เมื่อฝึกเจริญฌานสมาบัติปล่อยกายธรรม ตก สูญ เข้า นิพพานของแต่ละกายโดยอนุโลมและปฏิโลมจนชำนาญดีแล้ว ต่อไปก็เจริญฌานสมาบัติพร้อมกันทั้ง ๑๘ กาย ปล่อยกายตกสูญเข้านิพพานพร้อมกันทุกกาย ถึงนิพพานที่ละเอียดที่สุดคือนิพพานของธรรมกายเลยทีเดียวก็ได้ หากอายตนนิพพานยังไม่ปรากฏให้เห็นชัดแจ้ง ก็ให้เจริญฌานสมาบัติต่อไปอีก ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเห็นอายตนนิพพานชัดแจ้ง เพราะอายตนนิพพานก็มีสุดหยาบสุดละเอียดเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเมื่อเข้าถึงนิพพานแล้ว ก็จงเอาธรรมกายเจริญฌานสมาบัติอีก ๗ เที่ยว ให้ธรรมกายตกสูญเข้านิพพานที่ละเอียด ๆ ต่อไปอีก ยิ่งลึกยิ่งละเอียดเข้าไปเพียงใด ธรรมกายก็จะยิ่งใสสะอาดบริสุทธิ์ พร้อมทั้งปัญญารู้แจ้ง สุขุม ลุ่มลึก ก็จะบังเกิดขึ้นเพียงนั้น

เมื่อถึงอายตนนิพพานแล้ว ก็เอาตาธรรมกายตรวจดูให้รู้เห็นโดยรอบ ก็จะเห็นลักษณะของอายตนนิพพาน สมตามพระพุทธดำรัส มีมาในนิทานวัคค์ สังยุตตนิกาย ว่า

"ภิกษุทั้งหลาย ! อายตนะนั้นมีอยู่, ที่ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีแล, อากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ก็มิใช่ โลกนี้ก็มิใช่ โลกอื่นก็มิใช่ ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ทั้งสองก็มิใช่, อนึ่ง ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวเลยซึ่งอายตนะนั้นว่า เป็นการมา เป็นการไป เป็นการตั้งอยู่ เป็นการจุติ เป็นการเกิด อายตนะนั้นหาที่ตั้งมิได้ มิได้เป็นไป หาอารมณ์มิได้ นั่นแลที่สุดแห่งทุกข์"

เมื่อพิจารณาดูโดยรอบจะเห็นว่า อายตนนิพพานนั้นล้วนแต่เป็นที่ประทับของพระนิพพาน คือพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกที่ได้เข้า อนุปาทิเสสนิพพาน แล้ว มีสัณฐานกลมรอบตัว ขาวใสบริสุทธิ์จนกระทั่งมีรัศมีปรากฏสว่างไปทั่ว ในอายตนนิพพานเป็นสถานที่โล่งโถง ปราศจากสิ่งกำบังใด ๆ ทั้งสิ้น สว่างไสวไปด้วยรัศมีธรรมอันโชติช่วง ปราศจากความสว่างจากรัศมีอื่นใด แต่เป็นธรรมรังสีที่เกิดแต่ความใสสะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสและอวิชชา เครื่องเศร้าหมองทั้งปวงนั่นเอง

ในอายตนนิพพาน จะเห็นมีแต่พระนิพพานคือธรรมกายที่ได้บรรลุอรหัตผลหรือตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ซึ่งเข้าอนุปาทิเสสนิพพานแล้ว เต็มไปหมด สำหรับองค์ที่เป็น **พระสัพพัญญูพุทธเจ้า** จะเห็นมีรัศมีสว่างที่สุด ประทับอยู่ท่ามกลางพระอรหันตสาวกเป็นจำนวนมาก

ซึ่งประทับเวียนขวาอยู่รอบ ๆ พระพุทธเจ้า ห่างกันชั่วกึ่งองค์ฌาน คือประมาณ ๑๐ วาของพระนิพพาน แต่ส่วนองค์ที่เป็น **พระปัจเจกพุทธเจ้า** มิได้เคยสั่งสอนหรือโปรดผู้ใดมาก่อนในสมัยที่ทรงพระชนม์อยู่ ก็ประทับอยู่โดดเดี่ยวโดยลำพัง

รัศมีที่ปรากฏ ก็เป็นเครื่องบอกให้รู้ถึงการสร้างบารมีของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก ว่ามากน้อยกว่ากันเพียงใด แต่ขนาดหน้าตักและส่วนสูงเท่ากันหมดทุกพระองค์ ลักษณะพระวรกายก็เหมือนกันหมด ทรงประทับเข้านิโรธ สงบกันตลอดหมด เพราะความเข้านิโรธนี้เป็นความสุขอย่างยิ่ง และความที่อยู่ในนิพพานมีกายอันยั่งยืนนี้เอง พระพุทธองค์จึงได้ทรงกล่าวว่า นิพพานํ ปรมํ สุขํ แปลความว่า **นิพพานเป็นสุขยิ่งนัก** และกายพระนิพพานนี้เองที่เป็นกายที่พ้นจากอาณัติแห่งสามัญลักษณะ เพราะเป็นธรรมชาติที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง เป็นวิราคธาตุ วิราคธรรม อสังขตธาตุ อสังขตธรรมล้วน ๆ จึงเป็นกาย **นิจจัง สุขัง** และ**อัตตา** โดยแท้

เมื่อท่านผู้ปฏิบัติธรรมเดินฌานสมาบัติ ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพานที่ละเอียด ๆ และพิจารณาลักษณะของนิพพาน และสังเกตอารมณ์ในขณะที่อยู่ในนิพพาน ว่าสุขุมลุ่มลึกเพียงใด ละเอียด ประณีตเพียงใดแล้ว ก็ให้ซ้อนสับทับทวีกับพระพุทธเจ้าเข้าไปจนสุดกายละเอียด ๆ แล้วก็ให้หยุด ตรึก นิ่งในนิ่งลงไปที่ไส้หรือศูนย์กลางกายนั้นไปเรื่อยเพื่อฟังตรัสรู้ หรือประสงค์จะทราบธรรมข้อใด ก็อธิษฐานจิตถามลงไปที่ศูนย์กลางกายนั้นแหละ ก็จะได้ทราบคำตอบด้วยตนเอง ยิ่งสะอาดบริสุทธิ์ ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง ลงไปที่กลางของกลาง ๆ ๆ เพียงใด ก็จะมีญาณผุดรู้ขึ้นเพียงนั้น

ลำดับที่ ๗

เจริญสมาบัติ ๘ เข้าอายตนนิพพานเป็น

สำหรับผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้พิสดารกาย ซ้อนสับทับทวี จนสุดกายหยาบ กายละเอียด เพื่อชำระจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์และมีสมาธิตั้งมั่นดียิ่งขึ้นเสียชั้นหนึ่งก่อน แล้วจึงให้เจริญสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลม ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพานต่อไป นิพพานนี้เป็นนิพพานถอดกาย หรือนิพพานตาย คือนิพพานที่เมื่อพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันตสาวกของพระพุทธเจ้าเข้า **อนุปาทิเสสนิพพาน** นั้น ขันธ์ ๕ ของพระองค์ท่านจะดับสลาย แล้วอายตนนิพพานนี้ก็จะดึงดูดพระนิพพาน คือธรรมกายที่ได้บรรลุพระอรหัตผลแล้ว มาประทับเข้านิโรธอยู่ที่นั่นตลอดไป ไม่มีการเกิด แก่ เจ็บ ตายอีก พระนิพพานจึงมีลักษณะที่เป็น นิจจัง สุขัง และอัตตา เพราะไม่ต้องอยู่ภายใต้อาณัติแห่งสามัญลักษณะ ตามธรรมชาติที่มีปัจจัยปรุงแต่ง ดังเช่นสังขารหรือขันธ์ในโลกียะ ได้แก่ กายมนุษย์ ทิพย์ รูปพรหม และอรูปพรหม เป็นต้น

เมื่อเจริญฌานสมาบัติ ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพานนี้จนชำนาญดีแล้ว ทีนี้ให้ฝึกซ้อนกายจากปลายมาหาต้น คือให้กายใหญ่ที่ละเอียด ๆ ซ้อนเข้ามาในกายเล็กหรือหยาบกว่า จนทุกกายซ้อนเข้ามาอยู่

ณ ศูนย์กลางกายมนุษย์ ดูให้ใสละเอียดหนักขึ้น แล้วเดินฌานสมาบัติ ๘ ต่อไปอีก ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพานอีกต่อไป ทีนี้จะเห็นอีกอายตนะหนึ่ง ซึ่งแตกต่างจากอายตนนิพพานถอดกาย ให้ท่านพิจารณาดูให้ทั่วโดยถ้วนถี่ ว่ามีลักษณะประการใด สุขุมลุ่มลึกเพียงไหน ละเอียด ประณีตกว่านิพพานถอดกายเพียงใด เป็นต้น ถ้ายังเห็นไม่ชัด ก็ให้เจริญสมาบัติต่อไปอีก ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญไปอีกเรื่อย ๆ เข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ก็จะสามารถเห็นอายตนะนี้ได้ชัดเจน

นิพพานนี้ คือ นิพพานเป็น เทียบได้กับ สอุปาทิเสสนิพพาน เป็นที่เร้นอยู่ของกายธรรม ซึ่งมีลักษณะเหมือนพระสงฆ์กายเนื้อ ขาว ใส บริสุทธิ์ และมีรัศมีสว่างยิ่งนัก

เมื่อถึงแล้วก็ให้ซ้อนสับทับทวี กับพระพุทธเจ้าองค์ที่แก่ ๆ ละเอียด ๆ ต่อไปจนสุดละเอียด หากประสงค์จะทราบข้อธรรมใด ๆ หรือความเป็นมาที่เกี่ยวกับอายตนนิพพานนี้อย่างไร หรือประสงค์จะอธิษฐาน ปรารถนาสิ่งใด ๆ ที่ชอบ ก็ให้ตรึก อธิษฐานถามลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายนั่นแหละ แล้วก็จะได้ทราบหรือได้รับผลสมความประสงค์ ข้อสำคัญจะต้องเข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ๆ ให้สนิท ก็จะประจักษ์ในผลของการปฏิบัติธรรมตามแนววิชชาธรรมกายนี้ด้วยตนเอง

ลำดับที่ ๘

เจริญสมาบัติ ๘ ตรวจภพสาม และจักรวาล

สำหรับผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้ซ้อนสับทับทวีจนสุดกายหยาบกายละเอียด แล้วเจริญสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลม ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพานตายหรือนิพพานถอดกาย แล้วก็ซ้อนกายกลับ เจริญสมาบัติ ๘ อีก ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพานเป็น ซ้อนสับทับทวีกับพระนิพพานต้น ๆ ที่แก่ ๆ ต่อไปจนสุดละเอียด แล้วหยุด ตรึก นิ่ง ฟังตรัสรู้ในธรรมที่ควรรู้ต่อไป

หากประสงค์จะตรวจดูความเป็นไปในภพสาม ก็ให้น้อมเอาภพสามเข้ามาเป็นกสิณ คือมาไว้ ณ ที่ศูนย์กลางกาย แล้วใช้ตาคือญาณพระธรรมกายตรวจดูความเป็นไปในแต่ละภพ เริ่มตั้งแต่ อรูปภพ รูปภพ ตลอดไปจนถึงกามภพ ทั้งสวรรค์ และ นรก ให้รู้เห็นความเป็นไปโดยตลอด หากประสงค์จะทราบบุพพกรรม หรือกรรมเก่าที่กระทำไว้แต่ภพก่อนอย่างไร จึงได้มาเสวยผลบุญหรือผลบาปอยู่ในขณะนี้ ก็ไต่ถามดูได้ เมื่อได้ตรวจดูจนสุดภพสามนี้แล้ว ข้างล่างนอกภพสามออกไป ก็จะเห็นอายตนโลกันต์ ซึ่งเป็นที่รองรับผู้ประกอบกรรมชั่วที่สุด ด้วยมิจฉาทิฏฐิ อายตนะนี้มีลักษณะกลมรอบตัว แต่มืดสนิท สัตว์ที่เสวยวิบากกรรมในอายตนะนี้จะมองไม่เห็นกัน หากแต่เราสามารถจะรู้เห็นได้ด้วยตาพระธรรมกาย และจะเห็นสว่างแจ้งด้วยรัศมีพระธรรมกายที่

ปรากฏอยู่ในอายตนะนั้นชั่วขณะที่กำลังตรวจดูอยู่ แม้ในนรกขุมที่ร้อนจัดด้วยไฟนรกเผาผลาญสัตว์อยู่ ในขณะที่เราตรวจดู ไฟนรกก็จะดับลงชั่วคราวด้วยอานุภาพของพระธรรมกายอีกเช่นกัน

แต่ท่านผู้ปฏิบัติภาวนาต้องไม่ลืมหลักสำคัญที่ว่า ให้เจริญสมาบัติพิสดารกายเข้ากลางของกลาง ๆ เพื่อให้สมาธิตั้งมั่นดีอยู่เสมอ การรู้เห็นนั้นจึงจะเป็นไปอย่างแม่นยำ ไม่พบเห็นนิมิตลวง แล้วก็ให้มีสติดูที่กายในกายและธรรมในธรรมให้ใสละเอียดอยู่เสมอ ถ้าเห็นดำ จงทำให้ขาว ให้ใสละเอียด เพื่อชำระธาตุธรรมให้สะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ เมื่อตรวจดูภพต่าง ๆ แล้ว ก็จงขยายข่ายของญาณพระธรรมกายให้กว้างสุดภพ สุดจักรวาล พิจารณาดูลักษณะของจักรวาลให้ทั่วตลอด

แล้วจึงพิสดารกายซ้อนสับทับทวีกับพระนิพพานต้น ๆ ที่แก่ ๆ ต่อไปจนสุดละเอียดอีกต่อไป และเมื่อได้รู้เห็นดั่งนี้แล้ว ก็จงอย่าได้โอ้อวดในคุณธรรมของตนให้กิเลสมันพุ่ง เพราะนั่นเป็นทางเสื่อมอย่างยิ่ง ธรรมปฏิบัตินี้ พึงเป็นไปเพื่อศึกษาให้รู้แจ้งในสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริง เพื่อเจริญปัญญาอันเห็นชอบ และกำจัดอวิชชาอันเป็นมูลรากฝ่ายเกิดทุกข์ทั้งหลายให้หมดสิ้นไป เพื่อความพ้นทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา จึงจะถูกต้องร่องรอยพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง

ลำดับที่ ๙

ธรรมบรรยาย :

ลักษณะอายตนนิพพาน

ก่อนที่จะกล่าวถึงอายตนนิพพาน ก็ใคร่จะกล่าวถึงความหมายและลักษณะของพระนิพพานในทางปฏิบัติเสียก่อน พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อวัดปากน้ำ) ได้อธิบายไว้ว่า "พระนิพพาน" หมายถึง **ธรรมกาย ที่ได้บรรลุอรหัตผล หรือตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว** เป็นกายในกายที่ละเอียดที่สุด มีลักษณะเหมือนพระพุทธปฏิมากร เกตุดอกบัวตูม ประทับอยู่บนองค์ฌาน ในลักษณะนั่งขัดสมาธิ ขาว ใสบริสุทธิ์ มีรัศมีปรากฏ เห็น จำ คิด รู้ หรือ กาย ใจ จิต วิญญาณซึ่งขยายโตเต็มส่วน เรียกว่า "ญาณ" นั้น วัดตัดกลางมีขนาด ๒๐ วา เท่ากันหมด เป็น**ธรรมขันธ์** มิใช่ขันธ์ ๕ หรือเบญจขันธ์อย่างกายโลกีย์ กล่าวคือ

กาย กับ **ใจ** เป็น **ปฐมมรรค** เป็นเนื้อหนังที่แท้จริงรวบยอดกลั่นออกมาจากพระวินัยปิฎก,

ดวงจิต เป็น **มรรคจิต** เป็นเนื้อหนังที่แท้จริงรวบยอดกลั่นออกมาจากพระสุตตันตปิฎก และ

วิญญาณ ซึ่งขยายโตเต็มส่วน เพราะปราศจากอวิชชา กิเลส ตัณหา เครื่องเศร้าหมองทั้งหลายนั้นเรียกว่า **ญาณ** เป็น**มรรค**

ปัญญา เป็นเนื้อหนังที่แท้จริง รวบยอดกลั่นออกมาจากพระอภิธรรม หรือปรมัตถปิฎก

พระพุทธเจ้าและพระอรหันตเจ้าที่เข้า **สอุปาทิเสสนิพพาน** คือ เข้าสู่อายตนนิพพานหรือที่เรียกว่านิพพานเฉย ๆ ในขณะที่ยังไม่ดับขันธ์ คือยังมีชีวิตอยู่นั้น ก็เข้าด้วยกายพระนิพพาน หรือ **ธรรมกาย** นี้เอง ต่อเมื่อได้ดับขันธ์ กายเนื้อแตกทำลายลงคือตายแล้ว อายตนนิพพานก็จะดึงดูดพระนิพพานหรือธรรมกายนี้เข้าไปประทับอยู่ในนิพพานเป็นการถาวร เรียกว่า **อนุปาทิเสสนิพพาน**

พระนิพพาน ซึ่งมีทั้งพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก จึงประทับอยู่ในอายตนนิพพานตลอดกาล ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในภพสามอีก สำหรับองค์ที่เป็นพระสัพพัญญูพุทธเจ้าก็ประทับอยู่ท่ามกลางพระอรหันตสาวกเป็นจำนวนมาก พระอรหันตสาวกจะประทับอยู่ในลักษณะเวียนขวาไปรอบ ๆ พระสัพพัญญูพุทธเจ้า และประทับอยู่ห่างกันชั่วกึ่งองค์ฌาน ส่วนพระองค์ที่เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า มิได้เคยสั่งสอนหรือโปรดผู้ใดมาก่อนในสมัยที่ทรงมีพระชนม์อยู่ ก็จะเห็นประทับอยู่โดดเดี่ยวโดยลำพัง

รัศมีที่ปรากฏจากแต่ละพระองค์ ก็เป็นเครื่องบอกให้รู้ถึงการสร้างบารมีของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก ว่ามากน้อยกว่ากันเพียงใด แต่ลักษณะพระวรกายเหมือนกัน และขนาดหน้าตัก ส่วนสูงเท่ากันหมดทุกพระองค์ ทรงประทับเข้านิโรธ สงบตลอดกันหมด เพราะความที่

อยู่ในนิพพานมีกายอันยั่งยืน และเพราะความเข้านิโรธนี้เป็นความสุขอย่างยิ่ง พระพุทธองค์จึงได้ทรงกล่าวว่า **นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ** แปลความว่า **นิพพานเป็นบรมสุขยิ่ง**

เอาหละ ทีนี้จะได้กล่าวถึงความหมายและลักษณะของอายตนนิพพานต่อไป

อายตนนิพพาน นั้นเป็นที่ประทับของพระนิพพาน คือพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกที่เข้าอนุปาทิเสสนิพพานไปแล้วนั่นเอง มีสัณฐานกลมรอบตัว ขาวใสบริสุทธิ์จนกระทั่งมีรัศมีปรากฏ

ในอายตนนิพพาน เป็นสถานที่โล่งโถงปราศจากสิ่งกำบังใด ๆ ทั้งสิ้น สว่างไสวไปด้วยรัศมีธรรมอันโชติช่วง ปราศจากความสว่างจากรัศมีอื่นใด แต่เป็นธรรมรังสีที่เกิดจากความใสสะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส อวิชชา เครื่องเศร้าหมองทั้งปวงนั่นเอง

ถ้าจะอธิบายลักษณะของนิพพานตามที่ผู้ถึงธรรมกายได้รู้เห็นเทียบเคียงกับบาลีพระพุทธภาษิตในนิทานวัคค์ สังยุตตนิกาย และปาฏลิคามิวัคคอุทาน ฯ แล้ว ก็จะเห็นได้ชัดเจนดังต่อไปนี้

ประการแรก บาลีพระพุทธภาษิตได้ยืนยันว่า **อตฺถิ ภิกฺขเว ตทายตนํ** ซึ่งแปลความว่า **ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อายตนนิพพานนั้นมีอยู่**

ประการที่สอง จากผลของการปฏิบัติภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย เมื่อผู้ถึงธรรมกายซ้อนสับทับทวีจนสุดกายหยาบกายละเอียด เพื่อ

ชำระธาตุธรรมให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ แล้วเจริญฌานสมาบัติ ๘ โดยอนุโลม ปฏิโลม ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพานแล้ว จะพบว่า อายตนนิพพานนั้นอยู่พ้นภพสามขึ้นไป มิใช่อยู่ที่ดิน น้ำ ลม ไฟ ใด ๆ ทั้งสิ้น, อายตนะนี้ก็มิใช่อรูปภพชั้นใด ๆ, ทั้งมิใช่โลกนี้หรือภพนี้ และก็มิใช่โลกอื่น, ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ก็มิใช่, แล้วก็ไม่มีดิน น้ำ ไฟ ลม ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ในอายตนะนี้แต่ประการใดเลยอีกด้วย, ลักษณะของอายตนนิพพานดังที่ว่านี้ ตรงกับบาลีพระพุทธภาษิตที่ว่า ยตฺถ เนว ปฐวี น อาโป น เตโช น วาโย, น อากาสานญฺจายตนํ น วิญฺญาณญฺจายตนํ น อากิญฺจญฺญายตนํ น เนวสญฺญานาสญฺญายตนํ, นายํ โลโก น ปโรโลโก น อุโภจนฺทิมสุริยา ซึ่งแปลความว่า ที่ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีแล, อากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ก็มิใช่, โลกนี้ก็มิใช่ โลกอื่นก็มิใช่ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ทั้งสองก็มิใช่ นี้ประการหนึ่ง

ประการที่สาม ในอายตนนิพพานนั้นมีแต่พระนิพพาน ซึ่งทรงประทับเข้านิโรธ สงบตลอดกันหมด ไม่มีการไปมาหาสู่กันดังเช่นสัตว์โลกทั้งหลายที่เห็นกันอยู่ในภพสามนี้ และเนื่องจากพระนิพพานที่บรรลุอรหัตผลแล้วนั้นเป็นธรรมขันธ์ที่ปราศจากตัณหา ราคะใด ๆ, เป็นแต่วิราคธาตุ วิราคธรรมล้วน ๆ, และไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งใด ๆ อย่างเบญจขันธ์, เป็นแต่อสังขตธาตุ อสังขตธรรมล้วน ๆ จึงไม่อยู่

ในอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณะเหมือนธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลาย, กล่าวคือ **ไม่เป็นอนิจจัง ไม่เป็นทุกขัง** และก็ไม่เป็นอนัตตา

เมื่อไม่มีลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เพราะไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง จึงไม่มีการเกิด แก่ เจ็บ และตาย ต่อไปอีก นั่นก็คือพระนิพพานมีลักษณะที่ตรงกันข้ามคือ การมีพระวรกายที่ยั่งยืน ไม่มีการเปลี่ยนแปลงแปรผันต่อไปอีก เรียกว่าเป็น **นิจจัง**, กลับมีความสุขที่เหนือความสุขทางโลกทั้งสิ้น ดังพระบาลีที่ว่า **นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ** ซึ่งแปลความว่า นิพพานเป็นบรมสุขอย่างยิ่ง จึงได้ชื่อว่าเป็น **สุขัง**, และก็เพราะความที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงต่อไปอีกแล้วนั้น จึงเป็นตัวตน เป็นแก่นเป็นสารอย่างแท้จริงที่เรียกว่า อัตตา นั่นเอง, ลักษณะดังที่กล่าวนี้ตรงกับบาลีพระพุทธภาษิตที่ว่า **ตมหํ ภิกฺขเว เนว อาคตึ วทามิ น คตึ น ฐิตึ น จุตึ น อุปฺปตฺตึ** ซึ่งแปลความว่า **อนึ่ง ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวเลย ซึ่งอายตนะนั้นว่า เป็นการมา เป็นการไป เป็นการตั้งอยู่ เป็นการจุติ เป็นการเกิด**

ประการที่สี่ อายตนนิพพานนั้น ผู้ใดจะชี้หรือกำหนดที่ตั้งให้ผู้อื่นรู้เห็นตาม ว่าตั้งอยู่ที่ไหน อย่างไร ก็ไม่ได้ เพราะอายตนะนี้จะสามารถเข้าถึงได้ก็แต่โดยอายตนะที่ละเอียดเสมอกัน คือธรรมกายเท่านั้น ลำพังแต่กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์หยาบ ทิพย์ละเอียด กายรูปพรหมหยาบ รูปพรหมละเอียด กายอรูปพรหมหยาบ และอรูปพรหมละเอียด

ก็เข้าถึงไม่ได้ และการที่จะเข้าถึงอายตนะที่ว่านี้ จะกระทำได้ก็แต่โดยการปฏิบัติธรรม โดยมัชฌิมาปฏิบัติ คืออริยมรรคมีองค์แปดประการ หรือจะกล่าวโดยย่อ ก็ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เท่านั้น

ในทางปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติธรรมให้ถูกวิธี กล่าวคือชำระจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ และรวมใจหยุดนิ่งถูกส่วนก็จะถึงดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ หรือที่เรียกว่า ดวงปฐมมรรคเสียก่อน เมื่อหยุดในหยุดต่อไปอีก ก็จะถึงดวงอธิศีล ดวงอธิจิต และดวงอธิปัญญา ดวงวิมุติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะตามลำดับ แล้วก็จะถึงกายมนุษย์ละเอียด เมื่อถึงแล้วก็ดำเนินไปในแบบเดิมอีก ผ่านกายโลกียะอีก ๖ คือ กายทิพย์หยาบ ทิพย์ละเอียด, รูปพรหมหยาบ รูปพรหมละเอียด, และอรูปพรหมหยาบ อรูปพรหมละเอียด แล้วจึงจะถึงกายธรรม ที่เรียกว่า ธรรมกาย ซึ่งเป็นกายที่ ๙ และถึงกายธรรมที่ละเอียด ๆ เป็นกายที่ ๑๐, ๑๑, ๑๒... ต่อ ๆ ไป จนถึงธรรมกายพระอรหัตละเอียด รวมเป็น ๑๘ กายเป็นอย่างน้อย เมื่อถึงธรรมกายพระอรหัตที่ละเอียด ๆ แล้ว ก็ให้ธรรมกายนั้นเองเจริญฌานสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลม ๗ เที่ยว ปล่อยอุปาทานในขันธ์ ๕ และความยินดีในฌาน ธรรมกายก็ตกสูญเข้าอายตนนิพพานได้

แปลว่า จะสามารถรู้เห็นอายตนะนี้ได้ ก็แต่โดยธรรมปฏิบัติ รวมใจให้หยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุด ลงไปที่กลางศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายในกาย นับตั้งแต่กายมนุษย์ไปจนถึงกายธรรมพระอรหัต

องค์ที่สุดละเอียดนั่นเอง

ด้วยเหตุนี้ จึงกล่าวว่า อายตนนิพพานนั้น ไม่สามารถจะชี้หรือกำหนดให้ผู้อื่นรู้เห็นตามได้ว่า ตั้งอยู่กับอะไร ที่ตรงไหน เหมือนอย่างเราชี้หรือกำหนดให้ผู้อื่นรู้เห็นตามว่า ของสิ่งนั้นตั้งอยู่บนหรือในอะไรเป็นต้น หรือจะชี้ไปว่าอายตนะนี้ตั้งอยู่บนท้องฟ้าหรือบนพื้นดิน หรือบนดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ก็ไม่ได้

พระนิพพาน คือ ธรรมกายที่บรรลุพระอรหัตผลแล้วนี้ จักไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอย่างเช่นสัตว์โลกทั้งหลายที่ยังติดอยู่ในสังสารจักรต่อไปอีก และก็ไม่มีกิจกรรมอื่นใดที่จะต้องกระทำต่อไปอย่างเช่นที่สัตว์โลกทั้งหลายในภพสามเขามี เขาทำกัน แม้แต่การแสวงพระนิพพานหรือพรหมจรรย์ก็มิต้องกระทำอีก นอกจากทรงประทับเข้านิโรธ สงบตลอดกันหมดทุกพระองค์ จึงไม่มีความเป็นไปใด ๆ ในอายตนะนี้

และเนื่องจากพระนิพพาน เป็นธรรมขันธ์ที่เป็นวิราคธาตุ วิราคธรรม และประทับเข้านิโรธ สงบหมดดังที่กล่าวมาแล้ว จึงไม่มีอารมณ์รักโกรธ เกลียด ชอบ ชัง, สุข หรือทุกข์ อย่างที่ชาวโลกเขามีกัน, ลักษณะดังที่กล่าวนี้ตรงกับบาลีพระพุทธภาษิตที่ว่า อปฺปติฏฺฐํ อปฺปวตฺตํ อนารมฺมณเมว ตํ เอเสวนฺโต ทุกฺขสฺสํ ซึ่งแปลความว่า **อายตนะนั้นหาที่ตั้งมิได้ มิได้เป็นไป หาอารมณ์มิได้ นั่นแล ที่สิ้นสุดแห่งทุกข์**

นอกจากนี้ยังมีบาลีพระพุทธภาษิต กล่าวอีกว่า คมฺภีโร จายํ ธมฺโม ทุทฺทโส ทุรานุโพโธ สนฺโต ปณีโต อตกฺกาวจโร นิปุโณ

ปณฺฑิตเวทนิโย แปลความว่า ธรรมนี้เป็นสภาพลึก เห็นได้ยาก ตรัสรู้ได้ยาก เป็นธรรมสงบ ประณีต คิดเดาไม่ได้ ละเอียด เป็นวิสัยที่บัณฑิตพึงรู้

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ก็เป็นเรื่องราวของอายตนนิพพาน ว่ามีลักษณะเช่นไรตามที่รู้เห็นจากการปฏิบัติธรรมตามแนววิชชาธรรมกาย ซึ่งพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ ได้แสดงพระธรรมเทศนาเรื่องอายตนะนี้ในที่เอนกสถาน

อนึ่ง เพื่อเป็นการยืนยันว่า อายตนนิพพานนั้นมีอยู่อย่างแน่นอน จึงขอเสนอบาลี พระพุทธภาษิต มีมาในปาฏลิคามิวัคคอุทาน ฯ อีกว่า

อตฺถิ ภิกฺขเว อชาตํ อภูตํ อกตํ อสงฺขตํ แปลความว่า ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อายตนะอันไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว อันปัจจัยไม่ทำแล้ว ไม่แต่งแล้ว มีอยู่

ลำดับที่ ๑๐

ธรรมบรรยาย : ลักษณะจักรวาล และภพสามโดยสังเขป

ก่อนที่จะได้กล่าวถึงภพสามและโลกันต์ ต่อไปก็จะได้กล่าวถึงจักรวาลสักเล็กน้อย พอให้เห็นเค้าโครงหยาบ ๆ เสียก่อน คือว่า ในจักรวาลหนึ่ง ๆ นั้น ประกอบด้วย อายตนนิพพาน อันเป็นที่ประทับของพระนิพพานที่เข้า อนุปาทิเสสนิพพาน ไปแล้ว หรืออีกนัยหนึ่งเป็นที่ประทับของธรรมกายที่บรรลุพระอรหัตผลแล้ว และขันธ์ ๕ หรือกายเนื้อส่วนหยาบได้แตกดับ คือตายแล้ว ธรรมกายก็จะถูกอายตนนิพพานดึงดูดไปประทับที่นั่นเป็นการถาวร และเนื่องจากอายตนนิพพานนี้อยู่พ้นภพสามขึ้นไป จึงได้ชื่อว่า "โลกุตตระ" หรือ "พ้นโลก" อายตนนิพพานจึงเป็นยอด หรือส่วนสูงสุดของจักรวาล ซึ่งเป็นที่ประทับของธรรมกายของผู้ที่บริสุทธิ์ที่สุด

รองลงมาได้แก่ ภพสาม ซึ่งเป็นภูมิหรือที่รองรับสัตว์ที่ประกอบกรรมดี กรรมชั่วปานกลาง ซึ่งมีอยู่สามภูมิด้วยกัน คือ อรูปภพ, รูปภพ, และกามภพ

อรูปภพ เป็นภูมิหรือที่สถิตของอรูปพรหม มีอยู่สี่ชั้นด้วยกัน อายตนะของอรูปภพนี้จะดึงดูดสัตว์ที่ประกอบกรรมดีที่สุดของชาวโลก

คือผู้ได้อรูปฌาน แล้วทำกาลกิริยา คือตายไป ในขณะที่ยังไม่เสื่อมจากอรูปฌานนั้น ไปเสวยสุขอย่างชาวโลกที่ละเอียดประณีตที่สุดในภพนี้ แต่ก็ยังไม่พ้นจากสังสารจักร คือ การเวียนว่าย ตาย เกิด ต่อไปอีกได้

รองลงมาอีกก็ได้แก่ **รูปภพ** เป็นภูมิสำหรับรูปพรหม มีอยู่ ๑๖ ชั้นด้วยกัน เป็นที่รองรับหรือดึงดูดสัตว์ที่ประกอบความดีอย่างชาวโลก รองลงมาจากอรูปพรหม คือเป็นผู้ที่ได้รูปฌาน แล้วทำกาลกิริยาในขณะที่ยังไม่เสื่อมจากรูปฌานนั้น ๆ จึงได้มาเสวยสุขที่ละเอียด ประณีต รองลงมาจากอรูปพรหม นอกเสียจากพรหมในชั้นสุทธาวาส ๕ ชั้นแล้ว เมื่อจุติคือตายจากพรหม ก็ยังจะต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารจักรต่อไปอีก

ที่ว่า ยกเว้นพรหมในชั้นสุทธาวาส ๕ ชั้น ซึ่งเป็นพรหมชั้นสูงที่สุดนั้น ก็เพราะว่า รูปภพชั้นสุทธาวาสทั้ง ๕ ชั้นนี้เป็นที่สถิตของพระอริยบุคคล ชั้นพระอนาคามี กับพระอรหัตมรรค ซึ่งละโลกไปในระหว่างที่ยังไม่ได้บรรลุพระอรหัตผล จึงได้มาบังเกิดในรูปภพชั้นสุทธาวาสตามภูมิธรรมของท่าน และเมื่อได้กระทำที่สุดแห่งทุกข์แล้ว ก็จะปรินิพพานในภพนี้เลยทีเดียว โดยไม่ต้องไปเกิดอีก

รองลงมาจากรูปภพ ก็เป็น **กามภพ** เป็นภูมิหรือที่รองรับสัตว์ที่ยังเกี่ยวข้องอยู่ในกาม ได้แก่ภพทิพย์ หรือ**เทวโลก** ซึ่งมี ๖ ชั้นด้วยกัน ความเป็นอยู่ในภพเหล่านี้มีความละเอียด ประณีต รองลงมา

จากรูปภพ, ที่หยาบกว่าภพทิพย์ลงมาอีกก็ได้แก่ ภพของมนุษย์หรือที่เรียกว่า **มนุษย์โลก** แล้วก็อบายภูมิทั้งสี่เหล่า คือภพของ **เปรต อสุรกาย สัตว์นรก** และ **สัตว์เดรัจฉาน**

ตั้งแต่ภพมนุษย์ขึ้นไป ตลอดถึงภพของทิพย์ รูปพรหม และอรูปพรหม จัดว่าเป็น **สุคติภพ** คือเป็น **ที่ไปดี** ด้วยว่าสัตว์ที่ได้มาบังเกิดในภพเหล่านี้เพราะกรรมดีส่งผล สัตว์ในภพนี้จึงมีความเป็นอยู่สุขสบายตามส่วนแห่งผลบุญกุศลที่ได้เคยสร้างไว้ในอดีต

ส่วนอบายภูมิทั้งสี่เหล่า คือภูมิของเปรต อสุรกาย สัตว์นรกและสัตว์เดรัจฉานนั้น จัดรวมอยู่ในประเภท **ทุคติภูมิ** ซึ่งหมายถึง**ที่ไปไม่ดี** เป็นภพของสัตว์ที่ประกอบกรรมชั่วมากกว่ากรรมดี จึงเป็นผลให้ได้ไปบังเกิดในภพหรือภูมิเหล่านี้ ซึ่งมีความเป็นอยู่ที่เป็นทุกข์ เดือดร้อนไปกว่า **สุคติภพ** ที่กล่าวมาแล้ว ตามส่วนแห่งอกุศลกรรมที่ได้กระทำไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สัตว์นรกทั้งหลายนั้น ต่างได้รับความทุกข์ทรมานด้วยเครื่องกรรมกรณ์อย่างแสนสาหัส อย่างเช่นในอเวจีมหานรก ซึ่งเป็นชั้นต่ำที่สุดของกามภพ เป็นที่รองรับสัตว์ผู้ประกอบกรรมชั่วที่สุดอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๕ อย่าง คือ เป็นผู้ ฆ่าบิดา, ฆ่ามารดา, ฆ่าพระอรหันต์, ทำร้ายพระพุทธเจ้าจนถึงห้อเลือด, และทำให้พระสงฆ์แตกแยกกัน เรียกว่า**อนันตริยกรรม** คือกรรมหนักที่ผู้ใดกระทำลงไปแล้วจะต้องได้รับผลกรรมในทันทีที่ตายลง แม้จะกระทำกรรมดีมาก่อนก็ไม่มีช่องที่จะให้ผลได้ คือช่วยไม่ได้ จะต้องมาบังเกิดในอเวจีมหานรก

นี้ ให้ได้รับความทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัส ด้วยไฟนรกเผาผลาญให้เร่าร้อน ทุรนทุรายอยู่อย่างนั้นถึงชั่วอนันตรกัลป์ทีเดียว อย่างเช่นพระเทวทัต ผู้ประกอบกรรมชั่วหลายอย่างในสมัยพุทธกาล ก็ได้ไปบังเกิดในอเวจีมหานรกนี้

ยังมีอีกอายตนะหนึ่ง อยู่นอกภพสามนี้ออกไปข้างล่าง ชื่ออายตนโลกันต์ เป็นที่รองรับสัตว์ที่ประกอบกรรมชั่วที่สุดอย่างเช่นอนันตริยกรรมดังที่กล่าวแล้ว และยังประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิอย่างแรงกล้าอีกด้วย แม้แต่อเวจีมหานรกก็ไม่สามารถจะรองรับไว้ได้ จึงถูกอายตนโลกันต์นี้ดึงดูดไปเมื่อตายลง เป็นภพที่อยู่ขอบล่างสุดของจักรวาลมีลักษณะที่มืดมิด ไม่เห็นกัน สัตว์โลกันต์นั้นต้องทุกข์ทรมานทั้งด้วยความหิวโหยและทั้งทะเลน้ำกรดเย็น ที่กัดกินละลายหมดทั้งร่างของสัตว์นั้นให้ตายลง แล้วก็เกิดใหม่ วนเวียนอยู่นั่นแหละ ตราบชั่วพุทธันดรกล่าวได้ว่า กว่าจะได้มาผุดมาเกิดในภพสามนี้อีกก็ลืมกันได้เลยทีเดียว

ลำดับที่ ๑๑ ธรรมบรรยาย: นรกสวรรค์มีจริงหรือไม่? ถ้ามี, มีอย่างไร?

ก. นรก สวรรค์ มีจริงหรือไม่?

ต่อปัญหาที่ว่า นรก สวรรค์มีจริงหรือไม่นั้น คงจะไม่ต้องอธิบายอะไรมาก แต่จะขอยกเอาเรื่องราวที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้บางเรื่องมาเสนอต่อท่านผู้อ่านก็พอจะทราบได้ ดังต่อไปนี้

เรื่องที่หนึ่ง มีปรากฏในพระธรรมบท ยมกวรรคที่ ๑ เรื่องพระเทวทัต ความว่า พระพุทธองค์ได้ทรงปรารภถึงเรื่องพระเทวทัตว่า นับตั้งแต่พระเทวทัตได้ผนวชหรือบวชมา ก็ทำแต่ความชั่วต่าง ๆ เป็นต้นว่า ชักชวนอชาตศัตรูกุมาร ให้ฆ่าพระบิดา, ประกอบบุรุษให้ไปฆ่าพระบรมศาสดา แต่ปรากฏว่าบุรุษเหล่านั้นกลับสำเร็จพระโสดาบัตติผล ขึ้นเขาคิชฌกูฏ กลิ้งก้อนหินให้มาทับพระพุทธองค์ แต่ก้อนหินก็เพียงแต่กลิ้งมาถูกพระบาทของพระพุทธองค์ ทำให้ห้อเลือด เรียกว่า โลหิตุปบาท, ปล่อยช้างนาฬาคีรี ซึ่งกำลังตกมันเพื่อให้ไปทำร้ายพระพุทธองค์อีก แต่ก็ไม่สำเร็จ, และรวบรวมภิกษุได้ประมาณ ๕๐๐ แล้วยุยงให้แตกแยกจากพระบรมศาสดา เรียกว่า กระทำสังฆเภท ล้วนแต่เป็นกรรมหนักทั้งสิ้น ครั้นเมื่อพระเทวทัตได้อาพาธครั้งสุดท้าย ก็รู้สึกโทษของตน และใคร่จะไปเฝ้าพระบรมศาสดา จึงให้ศิษย์ของตนช่วยพาไปขอเข้าเฝ้า ณ วิหารเชตวัน แต่พอไปถึงสระโบกขรณี เคียงวิหารเชตวัน

ก็พอดีแผ่นดินสูบหายไป ภิกษุทั้งหลายจึงทูลถามพระพุทธองค์ว่า เขาไปเกิดที่ไหน พระองค์ได้ทรงแสดงว่า ไปเกิดในอเวจีมหานรก แล้วจึงตรัสพระคาถาว่า อิธ ตปฺปติ เปจฺจ ตปฺปติ, ปาปการี อุภยตฺถ ตปฺปติ แปลความว่า ผู้ทำบาปย่อมเดือดร้อนในโลกทั้งสอง คือเดือดร้อนทั้งในขณะที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ และทั้งเมื่อละโลกนี้ไปแล้วก็ยังจะต้องเดือดร้อนต่อไปอีก ปาปํ เม กตนฺติ ตปฺปติ, ภิยโย ตปฺปติ ทุคฺคตึ คโต แปลความว่า ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ ต้องเดือดร้อน เพราะคิดอยู่ว่าตนเองได้กระทำบาปไปแล้ว เมื่อละโลกนี้ แล้วไปสู่ทุคติ ก็กลับจะต้องเดือดร้อนยิ่งขึ้นอีก

นี่ก็เป็นเรื่องการกระทำความชั่ว ยังผลให้เดือดร้อนทั้งในโลกนี้และโลกหน้า คือเมื่อตายไปก็ต้องไปบังเกิดในอเวจีมหานรก ทีนี้เราลองมาดูเรื่องสวรรค์กันบ้างว่าพระพุทธองค์ได้ทรงเคยแสดงไว้ว่าอย่างไรบ้าง

ตัวอย่างเรื่องที่สองนี้ก็มีมาในพระธรรมบท ยมกวรรคที่ ๑ อีกเหมือนกัน คือเรื่องนางสุมนเทวี ความว่า พระพุทธองค์ก็ได้ทรงปรารภถึงเรื่องนางสุมนเทวี ซึ่งเป็นธิดาคนเล็กสุดของอนาถบิณฑิกเศรษฐี และนางได้สำเร็จพระสกทาคามิผลตั้งแต่นางยังเล็กอยู่ ต่อมานางได้ป่วยหนัก เมื่อก่อนนางจะทำกาลกิริยาคือตาย นางก็ได้เรียกเศรษฐีผู้บิดาว่า "น้องชาย" ท่านเศรษฐีก็เข้าใจว่าธิดาของตนเพ้อ ไม่ได้สติก่อนตาย ทำให้ท่านเศรษฐีรู้สึกเสียอกเสียใจมาก คงจะด้วยความห่วงใยว่าธิดาของตนจะไปไม่ดี เพราะก่อนตายหลงสติ จึงร้องไห้

ไปเฝ้าพระบรมศาสดา ทูลความเสียใจในการที่ธิดาของตนหลงสติก่อนตาย คือเพ้อเรียกตนเองผู้เป็นบิดาว่า "น้องชาย" พระบรมศาสดาก็ได้ตรัสบอกว่า ไม่ใช่เพ้อ เธอเรียกตามมรรคผล คือท่านเศรษฐีนั้นเป็นพระโสดาบัน แต่นางสุมนเทวีนั้นเป็นพระสกทาคามี เศรษฐีจึงทูลถามพระบรมศาสดาว่า บัดนี้นางได้ไปบังเกิดในที่ใด พระพุทธองค์ก็ทรงแสดงว่าไปบังเกิดในดุสิตเทวโลก แล้วจึงตรัสพระคาถาว่า อิธ นนฺทติ เปจฺจ นนฺทติ, กตปุญฺโญ อุภยตฺถ นนฺทติ แปลความว่า ผู้ได้กระทำบุญกุศลแล้ว ย่อมบันเทิงในโลกทั้งสอง คือบันเทิงอยู่ในโลกนี้ และเมื่อละโลกนี้ไปแล้วก็ย่อมบันเทิงอีก ปุญฺญํ เม กตนฺติ นนฺทติ, ภิยโย นนฺทติ สุคตึ คโต แปลความว่า ในขณะที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ ก็บันเทิงอยู่ ด้วยคิดว่าตนได้กระทำบุญกุศลไว้แล้ว ครั้นละโลกนี้แล้วไปสู่สุคติภพ ก็ย่อมจะบันเทิงยิ่งขึ้นไปอีก

นี่ก็เป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงว่า นรก สวรรค์มีหรือเปล่า ทีนี้ลองมาดูเรื่องนิพพานกันบ้าง ก็มีปรากฏในขุททกนิกาย อุทานวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๔ หน้า ๒๐๖ ว่า

"อตฺถิ ภิกฺขเว ตทายตนํ...." ซึ่งแปลว่า "ภิกษุทั้งหลาย อายตนะ (นิพพาน) นั้น มีอยู่..." เท่านี้ ก็คงจะพอก่อนได้ละกระมังว่า นรก สวรรค์ นิพพานนั้นมีอยู่จริงหรือไม่ ล้วนแต่เป็นพุทธพจน์และเรื่องราวที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ทั้งสิ้น

แต่ก็ใครจะขอเน้นว่า สวรรค์–นิพพาน–นรก จะมีจริงหรือไม่นั้นไม่สำคัญ มันสำคัญอยู่ที่ว่า จะปฏิบัติให้ถูกวิธีได้อย่างไร จึงจะสามารถรู้แจ้งเห็นจริงในเรื่องนี้ต่างหาก

ข. ถ้านรก สวรรค์ มีจริง มีอย่างไร?

สวรรค์ก็มีอยู่ในอก นรกก็มีอยู่ในใจนั่นเอง ถ้าจะรวมนิพพานเข้าด้วย ก็คือว่า สวรรค์–นิพพานในอก นรกในใจ นั่นเอง กล่าวคือ

ประการที่ ๑ สภาวะที่เป็นปัจจุบันธรรม คือว่า ในสมัยใดที่มนุษย์หรือสัตว์ถูกกิเลส เป็นต้นว่า โลภะ โทสะ โมหะ หรือตัณหา อันได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา และอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นในธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลาย เข้าครอบงำจิตใจ ดลจิต ดลใจ ให้คิดชั่ว พูดชั่ว กระทำความชั่วแล้ว ย่อมได้รับผลกรรมที่เรียกว่า วิบาก เป็นความทุกข์ ความเดือดเนื้อร้อนใจไปทันที ประดุจดังถูกไฟนรกเผาผลาญอยู่เป็นนิตย์ จนกว่าจะหมดเวรจากกรรมชั่วนั้น เป็นต้นว่า ผู้มักตกอยู่ในอำนาจแห่งความผูกพยาบาทอิจฉาริษยาผู้อื่นอยู่เป็นนิตย์ จิตใจก็ย่อมจะมีแต่ความเร่าร้อน กระวนกระวาย ฟุ้งซ่านอยู่เสมอ หาความสันติสุขมิได้เลย และยิ่งถ้าหากได้ประกอบกรรมทำชั่วทางกายและวาจาต่อไปอีก ก็ย่อมต้องได้รับผลที่เป็นโทษ เป็นทุกข์เดือดเนื้อร้อนใจยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก เป็นต้นว่า เพราะมีความพยาบาท จองเวร หรืออิจฉาริษยาผู้อื่น จึงแสดงออกทางกายและวาจาเพื่อจะให้ผู้อื่นพินาศฉิบหายด้วยประการต่าง ๆ อันเป็นกายทุจริตหรือวจีทุจริต เมื่อถึงขั้นผิดกฎหมายของบ้านเมืองหรือที่เรียกว่าประกอบอาชญากรรม ก็ต้องเป็นทุกข์ใจหนักขึ้นด้วยเกรงว่าความลับของตนเองจะถูกเปิดเผย และอาจจะต้องทุกข์หนักยิ่งขึ้นไปถึงกาย ที่จะต้องหลบลี้หนี

หน้าจากสังคมและกฎหมายของบ้านเมือง ถ้าหากหลบไม่พ้น ก็ต้องถูกกฎหมายของบ้านเมืองลงโทษ ให้ต้องทนทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อไปอีก และแม้ว่าความประพฤติปฏิบัตินั้น กฎหมายของบ้านเมืองจะยังเอื้อมไปไม่ถึง ก็ต้องเป็นทุกข์ คับแค้นใจอย่างหนัก เพราะตนได้กลายเป็นคนที่น่ารังเกียจของสังคมไปเสียแล้ว ดังนี้เรียกว่าตกนรกทั้งเป็น หรือ "นรกในใจ" นั่นเอง นี้ก็นับว่าเป็นความทุกข์หรือนรกทันตาเห็น

แต่ถ้าในสมัยใด ที่มนุษย์หรือสัตว์นั้น จิตใจเป็นบุญกุศล จะคิดก็คิดแต่ในสิ่งที่ดี ที่ชอบ จะพูดก็พูดชอบ จะประพฤติปฏิบัติและประกอบอาชีพ ก็เป็นไปในทางที่ดีที่ชอบ เป็นคนมีศีลมีธรรม ก็ย่อมจะได้รับผลจากบุญกุศล หรือที่เรียกว่าวิบากนั้น เป็นความสุข ความเจริญทั้งกาย วาจาและใจ จิตใจก็ย่อมจะมีแต่ความแช่มชื่น เบิกบาน สำราญใจ ดังหนึ่งอยู่ในสวรรค์หรือเทวโลก อย่างนี้เรียกว่า "สวรรค์ในอก" และเมื่อได้รับความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต ให้มีความสุขทางกายยิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วย ก็ยิ่งเหมือนกับอยู่ในสวรรค์หรือโลกทิพย์มากยิ่งขึ้น เรียกว่าได้ขึ้นสวรรค์ทันตาเห็น ทั้ง ๆ ที่ยังเป็น ๆ อยู่นี่แหละ แต่นี่ก็เป็นความดีที่ให้ผลเป็นความสุขอย่างชาวโลก ซึ่งยังมีสภาวะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาอยู่

ถ้าจิตเป็นมหากุศลยิ่งขึ้นไปอีก ด้วยผลจากการปฏิบัติธรรม อันมีศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะ ถึงขั้นโลกุตตรจิต หรือที่เรียกว่าจิตพ้นโลก คือสูงกว่าความดีของชาวโลกขึ้นไปอีก เป็น

จิตของพระอริยบุคคล ผู้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพานแล้ว ท่านย่อมได้รับความสุขจากความสงบ อันปราศจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน ซึ่งสูงยิ่งกว่าความสุขทางโลกยิ่งขึ้นไปอีก และเป็นความสุขที่ถาวรยิ่ง ตามระดับภูมิธรรมที่ท่านได้บรรลุมรรค ผล และนิพพานนั้น นี้ก็นับว่าเป็น "นิพพานในใจ" หรือนิพพานของมนุษย์อีกเหมือนกัน

นี้เป็นความหมายในลักษณะปัจจุบันธรรม คือเป็นนิพพาน สวรรค์ นรกของมนุษย์หรือสัตว์ในชาติปัจจุบัน การพิจารณาเห็นนิพพาน สวรรค์ หรือนรกในลักษณะที่ว่านี้ ย่อมพิจารณาเห็นได้ชัดแจ้งด้วยการเจริญภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา และจิตในจิต ทั้งภายในตนเอง และผู้อื่น

อนึ่ง ใคร่จะให้ข้อสังเกตต่อไปอีกว่า ผลจากกรรมดี หรือกรรมชั่ว อันให้ผลเป็นความสุข ความเจริญ หรือเป็นความเสื่อม เป็นทุกข์เดือดร้อน ในแต่ละช่วงชีวิตของมนุษย์หรือสัตว์นี้ ย่อมเป็นผลจากกรรมดี หรือกรรมชั่ว ด้วยกาย วาจา และใจ ในอดีตทั้งสิ้น ซึ่งอาจจะเป็นกรรมที่ได้ประกอบมาตั้งแต่อดีตชาติ หรืออาจจะประกอบเข้าด้วยกรรมที่ประกอบขึ้นอีกในชาติปัจจุบันนี้ก็ได้ เป็นต้นว่า ผลจากทานกุศลในอดีตชาติ ซึ่งเป็นเหตุให้มนุษย์หรือสัตว์ได้มาบังเกิดในชาติ ตระกูลที่สูง พ่อ–แม่มีฐานะดี หรือเป็นผู้มียศฐาบรรดาศักดิ์ ก็ย่อมได้รับความสุข หรือเป็นสวรรค์ในชาติปัจจุบันนี้ และเมื่อมาประกอบกับ

ว่า ผู้นั้นเป็นผู้ที่มีจิตใจเป็นบุญกุศลอีกในชาตินี้ มีความประพฤติดี ประกอบสัมมาอาชีวะ ก็ย่อมเป็นผลให้ได้รับความเจริญรุ่งเรืองในชีวิตยิ่ง ๆ ขึ้นไป และมีฐานะมั่นคงดียิ่งขึ้นไปอีก

แต่ถ้าหากว่าในปัจจุบันชาตินี้ กลับมีจิตใจเป็นอกุศล มีความประพฤติชั่ว ขาดศีลธรรม ประกอบมิจฉาชีพเพราะความโลภ หรือเพราะตัณหา ราคะ อันแรงกล้า ผลจากกรรมชั่วนั้นก็จะพลอยให้ผู้ประพฤติชั่วด้วยกาย วาจาและใจนั้นได้รับผลเป็นความเสื่อม หรือเป็นโทษ ทุกข์ต่อไปอีกได้ แม้จะเคยเป็นผู้รุ่งเรืองด้วยโภคทรัพย์ หรือฐานะก็อาจจะได้รับผลเป็นความหายนะ เสื่อมยศฐาบรรดาศักดิ์ หรือพลัดพรากจากฐานะหรือตำแหน่งที่สูงส่งที่ตนเคยดำรงอยู่แต่เดิมได้

เหล่านี้ล้วนแต่เป็น "สวรรค์–นิพพานในอก, นรกในใจ" ในลักษณะที่เป็นปัจจุบันธรรมทั้งสิ้น

ประการที่ ๒ สภาวะที่เป็นคติใหม่ หรือภพชาติใหม่ ทั้งในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ หรือภายหลังที่ได้ตายไปแล้ว กล่าวคือสมัยใดที่มนุษย์หรือสัตว์มีจิตใจที่เป็นอกุศลด้วยอำนาจแห่งกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันมีอวิชชาเป็นรากเง่า ครอบงำจิตใจ ดลจิตดลใจให้ประพฤติชั่วด้วยกาย วาจาและใจแล้ว ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์จะเศร้าหมอง ไม่ผ่องใส กายมนุษย์ละเอียดซึ่งอยู่ในท่ามกลางดวงธรรมนั้น ก็พลอยเศร้าหมอง เกิดเป็นกายทุคติไปในทันทีตามสายปฏิจจสมุปบาท กายทุคติที่ว่านี้ ก็กายมนุษย์ละเอียดนั่นเอง แต่เศร้าหมอง ไม่ผ่องใส

ประดุจดังกายเปรต อสุรกาย หรือสัตว์นรกไป แม้จะเป็นมิจฉาทิฏฐิ ดังสัตว์เดรัจฉาน ก็กายมนุษย์ละเอียดนั่นแหละ แต่ไม่ผ่องใส เมื่อกายละเอียดและดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์กลับเป็นทุคติ หรือเศร้าหมอง ไม่ผ่องใส ก็เป็นผลให้กายหยาบและการดำเนินชีวิตของผู้นั้นเป็นไปในทางเสื่อม เป็นทุกข์ หรือเดือดเนื้อร้อนใจ ประดุจดังตกนรกทั้งเป็น ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในลักษณะที่หนึ่ง แต่ที่มาแยกลักษณะแห่งความหมายเป็นอีกลักษณะหนึ่งนั้น ก็เพื่อให้ท่านผู้ฟังได้เข้าใจการเปลี่ยนคติหรือภพชาติตามสายปฏิจจสมุปบาทธรรม ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงในทันทีทั้ง ๆ ที่ยังมีชีวิตอยู่ และเพื่อให้ท่านได้เข้าใจว่า การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนั้นสามารถเจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริงได้อย่างไร และการรู้เห็นได้ดังกล่าวนี้ เรียกว่าการมีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งปฏิจจสมุปบาทธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอกอย่างแจ้งชัด

และในทางกลับกัน ในสมัยใดที่มนุษย์หรือสัตว์มีจิตใจเป็นกุศล ประกอบแต่กรรมดีด้วยกาย วาจา และใจ เป็นผู้มีศีลและมีธรรมที่เป็นกุศล จิตใจก็จะผ่องแผ้ว ประภัสสร ใสสะอาดบริสุทธิ์ด้วยบุญกุศลตามระดับคุณธรรมของแต่ละบุคคล ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ก็ใสสะอาดบริสุทธิ์ กายมนุษย์ละเอียดก็ผ่องใส เป็นสุคติทั้ง ๆ ที่ยังมีชีวิตเป็นมนุษย์อยู่นี้แหละ เป็นผลให้กายมนุษย์หยาบผุดผ่อง หรือเรียกตามภาษาชาวบ้านว่าหน้าตามีราศี การดำเนินชีวิตก็เป็นไปในทางเจริญรุ่งเรือง ได้รับแต่ความสันติสุขและร่มเย็นตามระดับแห่งผลบุญกุศลนั้น

ยิ่งถ้าจิตใจเป็นมหากุศลด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติและวิมุตติญาณทัสสนะ ล่วงข้ามโคตรภูบุคคลเป็นพระอริยบุคคลไปแล้ว จิตใจเป็นโลกุตตรจิตไปแล้ว เบาบางหรือปราศจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นมลทินไปมากแล้ว ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ก็ยิ่งใสสะอาดบริสุทธิ์ และมีรัศมีสว่าง เพราะบังเกิดดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายที่ใสสะอาดบริสุทธิ์ขึ้นมาซ้อน กายมนุษย์ละเอียดก็พลอยใสละเอียดตามไปด้วย ยิ่งบรรลุมรรค ผล นิพพานขั้นสูงยิ่งขึ้นไปเพียงใด กายมนุษย์ละเอียดของท่านก็ยิ่งใสละเอียด และมีรัศมีสว่างตามดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายยิ่งขึ้นเพียงนั้น ธรรมกายที่ปรากฏขึ้นในกลางของกลางกายพระอริยบุคคลนี้เอง เป็นกายพระนิพพานหรือเป็นกายพระพุทธรัตนะซึ่งมีพระธรรมรัตนะ และพระสังฆรัตนะซ้อนอยู่ในทันทีที่ท่านได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ทั้ง ๆ ที่ท่านยังมีชีวิตอยู่นี้เอง

การรู้เห็นการเปลี่ยนภพ เปลี่ยนชาติ หรือที่เรียกว่าคติใหม่ ตลอดทั้งการบรรลุมรรค ผล หรือนิพพาน ทั้งของตนเองและผู้อื่นทั้ง ๆ ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่นี้ สามารถจะรู้เห็นได้ด้วยญาณหรือตาพระธรรมกาย โดยการพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอกนั่นเอง

นอกจากนี้ การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ยังสามารถ

ที่จะเจริญวิชชาอันเป็นอุปการธรรมที่ทำให้สามารถรู้เห็นจุติและปฏิสนธิของสัตว์ทั้งหลาย ได้แก่ ปุพเพนิวาสานุสติญาณและจุตูปปาตญาณ ซึ่งช่วยให้รู้เห็นคติของสัตว์ทั้งหลายทั้งในอดีต ในปัจจุบัน และในอนาคตข้ามภพข้ามชาติ คือแม้ภายหลังจากที่สัตว์นั้นตายไปแล้วอีกด้วย และเมื่อยกวิปัสสนาญาณทั้ง ๑๐ ขึ้นพิจารณาทบไปทวนมาและน้อมไปเพื่ออาสวักขยญาณ เพื่อกระทำอาสวะให้สิ้นเชื้อไม่เหลือเศษ ก็เป็นทางให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวงได้

ประการที่ ๓ สวรรค์–นิพพานในอก, นรกในใจ ในลักษณะของการรู้เห็นอายตนะเหล่านั้นที่ "ใจ" กล่าวคือ จะรู้เห็นได้ด้วยการรวมใจให้หยุดในหยุด ณ ที่ศูนย์กลางกาย อันเป็นที่ตั้งถาวรของใจนั้นเอง เมื่อทำใจให้หยุดได้ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ซึ่งเรียกว่าดวงปฐมมรรค หนทางเบื้องต้นไปสู่มรรค ผล นิพพาน เมื่อใจหยุดในหยุดลงไปที่กลางของกลางดวงธรรมถูกส่วนเข้าก็จะถึงดวงศีล แล้วต่อไปก็ถึงดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุติและดวงวิมุตติญาณทัสสนะ และเมื่อรวมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นกายมนุษย์ละเอียดหรือที่เรียกว่ากายฝัน และเมื่อรวมใจหยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางกายมนุษย์ละเอียด ก็จะเห็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียดอีก โดยการรวมใจหยุดในหยุดลงไปที่กลางของหยุดเรื่อยไปนี้เอง ก็จะถึงดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ แล้วก็ถึง

กายทิพย์หยาบกายทิพย์ละเอียดต่อไปตามลำดับ

เมื่อถึงกายทิพย์ละเอียดนี้แล้ว หากประสงค์จะรู้เห็นเรื่องราวของเทวโลกหรือสวรรค์ ตลอดทั้งโลกของเปรต อสุรกายและสัตว์นรกก็สามารถจะรู้เห็นได้ โดยการรวมใจหยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางกายทิพย์นั้นแหละ ก็จะสามารถรู้เห็นได้ นี่กล่าวอย่างคร่าว ๆ นะ ในทางปฏิบัตินั้นการรู้เห็นดังที่กล่าวนี้ก็สามารถจะรู้เห็นได้หลายวิธี แต่ถึงอย่างไรก็ตาม การรู้เห็นโลกสวรรค์และนรกโดยรวมใจหยุดนิ่งตรงศูนย์กลางกายที่ละเอียดที่สุดอย่างน้อยกายทิพย์นั้นแล้ว ก็จะเห็นอย่างชัดเจนและแม่นยำ ไม่ใช่เห็นโดยบังเอิญชั่วคราว เหตุที่เห็นได้ชัดเจนและแม่นยำก็เพราะศูนย์กลางอายตนนิพพาน ภพสาม และโลกันต์ หมดทั่วทั้งจักรวาลนั้น อยู่ตรงแนวเดียวกันกับศูนย์กลางกายมนุษย์ ทิพย์ รูปพรหม อรูปพรหมและธรรมกายนั่นเอง เสมือนหนึ่งศูนย์กลางรูสตางค์แดงที่ตั้งเรียงซ้อนกันย่อมอยู่ในแนวเดียวกันฉะนั้น เพราะฉะนั้นเมื่อรวมใจของทุกกายทั้งหยาบและละเอียดให้หยุดรวมกันเป็นจุดเดียวกันเข้าก็สามารถจะรู้เห็นภพต่าง ๆ และอายตนนิพพานได้โดยชัดแจ้ง แต่ทั้งนี้จะต้องปฏิบัติภาวนาสมาธิ รวมใจอันประกอบด้วยความเห็น ความจำ ความคิดและความรู้ให้หยุดเป็นจุดเดียวกัน ณ ที่ศูนย์กลางกายของแต่ละภพ ได้ถึงกายละเอียดกายใด ก็จะสามารถรู้เห็นถึงภพของกายนั้นได้ เป็นต้นว่า ถ้ารวมใจหยุดได้เพียงถึงกายมนุษย์ละเอียด ก็จะสามารถรู้เห็นเรื่องราวของมนุษย์หรือสัตว์บนพื้นโลกนี้ได้ตลอด ไม่ว่าจะอยู่

ลี้ลับหรือห่างไกลเพียงใด

ถ้ารวมใจหยุดได้ถึงกายทิพย์ละเอียด ก็จะสามารถรู้เห็นได้ถึงเทวโลกหรือที่เรียกว่าโลกสวรรค์ และสามารถจะรู้เห็นตลอดไปถึงภพของเปรต อสุรกายและสัตว์นรกได้

เมื่อรวมใจหยุดในหยุดได้ถึงกายรูปพรหม ก็จะสามารถรู้เห็นได้ถึงรูปภพ และถ้ารวมใจหยุดในหยุดได้ถึงกายอรูปพรหม ก็จะสามารถรู้เห็นได้ถึงอรูปภพอีกเช่นเดียวกัน

ทีนี้เมื่อรวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดยิ่งขึ้นไปอีก จิตละเอียดหนักขึ้นจนถึงกายธรรม หรือที่เรียกว่า ธรรมกาย ยิ่งละเอียดเข้าไปเพียงใด ก็ยิ่งจะสามารถเห็นอายตนนิพพานได้ชัดเจนเพียงนั้น และเห็นตลอดหมดทั่วทั้งจักรวาล รวมทั้งอายตนโลกันต์ซึ่งอยู่นอกภพสาม ข้างล่างภพสามออกไปอีก อยู่สุดขอบจักรวาลโน้น ก็สามารถเห็นได้

เหตุนี้ก็เพราะว่า ศูนย์กลางของอายตนะทั้งหมด ทั่วทั้งจักรวาล นับตั้งแต่นิพพาน ภพสาม อันรวมถึงอรูปภพ รูปภพ กามภพ ได้แก่ เทวโลก โลกมนุษย์ โลกของเปรต อสุรกาย สัตว์นรกและสัตว์เดรัจฉาน และอายตนโลกันต์ ต่างก็อยู่ตรงแนวเดียวกันกับศูนย์กลางกาย อันเป็นที่ตั้งของใจและกำเนิดธาตุธรรมเดิมของสัตว์ทั้งหลายนั่นเอง

เมื่อการรู้เห็นนิพพาน สวรรค์ นรก รู้เห็นโดยผ่านทาง "ใจ" หรือที่เรียกว่า "ตาใน" จากการเจริญภาวนาสมาธิ และเพราะเหตุที่

ศูนย์กลางของอายตนนิพพาน ภพสามและโลกันต์ก็อยู่ตรงแนวเดียวกันกับศูนย์กลางกาย อันเป็นที่ตั้งถาวรของใจของมนุษย์และสัตว์โลกทั้งหลายดังนี้ ก็กล่าวได้ว่า คำพังเพยที่ว่า "นิพพาน–สวรรค์ในอก นรกในใจ" นั้นถูกต้องตามความเป็นจริง ซึ่งจะสามารถพิสูจน์ได้ด้วยการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายดังที่กล่าวมาแล้ว

อนึ่ง ตามที่ได้บรรยายมาแล้ว และที่วิปัสสนาจารย์ได้ฝึกอบรมการเจริญภาวนาอยู่เสมอว่า มนุษย์หรือสัตว์จะเปลี่ยนภพ เปลี่ยนชาติ เพราะจิตสังขารหรือเพราะตัณหา และอุปาทานก็ดี หรือสัตว์จะหลุดพ้นจากสังสารจักรนี้ เพราะได้บรรลุมรรค ผล นิพพานก็ดี ย่อมเป็นที่จิตทั้งสิ้น กล่าวคือ เมื่อมีการเปลี่ยนภพ เปลี่ยนชาติ หรือบรรลุมรรค ผล นิพพาน จิตดวงเดิมจะตกสู่ญไปยังศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ ตรงระดับสะดือพอดี แล้วดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายใหม่ เป็นต้นว่ากายสุคติ หรือทุคติ หรือกายธรรม อันเป็นที่ตั้งของจิตดวงใหม่ก็จะผุดลอยขึ้นมายังศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งพฤติกรรมดังที่กล่าวนี้จะสามารถรู้เห็นได้ด้วย "ตา" หรือ "ญาณ" พระธรรมกายที่ละเอียด ๆ

แปลว่า มนุษย์หรือสัตว์ จะเป็นมนุษย์แท้ ๆ หรือจะขึ้นสวรรค์ นิพพาน หรือจะตกนรก ก็เป็นที่ "ใจ" นั่นเอง เพราะฉะนั้น คำพังเพยที่ว่า "นิพพาน–สวรรค์ในอก นรกในใจ" ก็จึงยิ่งถูกต้องตามความเป็นจริงตามที่รู้เห็นจากธรรมปฏิบัติโดยแท้ ด้วยประการฉะนี้

นี่คือข้อดีพิเศษของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ที่สามารถให้รู้เห็นสภาวะจริงของธรรมชาติที่เป็นจริง ทั้งในแง่สมมติสัจจะและปรมัตถ์สัจจะ

ลำดับที่ ๑๒

ธรรมบรรยาย : การเจริญพรหมวิหาร ๔

ก. การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย มีพรหมวิหาร ๔ อยู่ทุกขั้นตอน

การเจริญพรหมวิหาร ๔ ได้แก่ **เมตตาพรหมวิหาร** คือการคิดให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วกันหมด **กรุณาพรหมวิหาร** คิดให้สัตว์ทั้งปวงที่เป็นทุกข์อยู่ ให้พ้นจากทุกข์ทั้งสิ้น **มุทิตาพรหมวิหาร** คิดให้สัตว์ทั้งปวงที่ได้สุขสมบัติหรือคุณสมบัติแล้ว จงดำรงอยู่ในสุขสมบัติหรือคุณสมบัติของตน อย่าได้พลัดพรากจากสุขสมบัติหรือคุณสมบัติที่ตนได้แล้ว และ **อุเบกขาพรหมวิหาร** มีความเพิกเฉย ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ ในสัตว์ทั้งหลายที่ได้สุขหรือได้ทุกข์ เหล่านี้มีอยู่ทุกขั้นตอนของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนี้ กล่าวคือ

ในขั้นสมถกัมมัฏฐาน ก่อนหรือหลังแต่การเจริญภาวนา วิปัสสนาจารย์ย่อมแนะนำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญพรหมวิหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่เจริญภาวนาได้ถึงธรรมกายแล้ว ย่อมเจริญภาวนาพรหมวิหารในระดับฌาน แผ่ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายได้อย่างกว้างขวางตลอดทั่วทั้งจักรวาล หรือแสนโกฏิอนันต์จักรวาล ไม่มีประมาณ ตามระดับคุณธรรมที่ปฏิบัติได้ ซึ่งจัดเป็นมหานิสงส์และมีอานุภาพมาก ดังจะได้กล่าวต่อไปในตอนที่ ๑๑

อนึ่ง หากจะพิจารณาถึง "เทวตานุสสติ" ในความหมายอย่างกว้างแล้ว ย่อมกินความถึงการมีสติพิจารณาเห็นคุณธรรมของเทพยดาชั้นสูงคือพรหมอีกด้วย การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ซึ่งผ่านธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์ ทิพย์ รูปพรหม และอรูปพรหม ตลอดจนถึงธรรมกาย ให้ได้รู้เห็นในคุณธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์อันประเสริฐ คุณธรรมที่ทำให้เป็นทิพย์ ให้เป็นรูปพรหม อรูปพรหม และคุณธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายที่ประเสริฐกว่าพรหม ซึ่งเป็นแต่เพียงคุณธรรมในขั้นรูปาวจร หรือ อรูปาวจรกุศล

เมื่อผ่านธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย ซึ่งเป็นกายที่ ๙ ขึ้นไป เป็นกายโลกุตตร ตลอดขึ้นไปจนถึงธรรมกายที่ละเอียด ๆ เพียงใด ก็ย่อมจะสามารถรู้เห็นคุณธรรมของพรหมในระดับโลกียะที่ยังประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รูปาวจรกุศล และอรูปาวจรกุศล ที่เรียกว่า ปุญญาภิสังขาร และอเนญชาภิสังขาร ได้ชัดแจ้งยิ่งขึ้นเพียงนั้น และในขณะเดียวกันก็ได้รู้ได้เห็นว่าธรรมกายนั้นเป็นธรรมขันธ์อันไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งอย่างไร

นี้เป็นขั้นวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันช่วยให้เจริญโลกุตตรปัญญาและวิปัสสนาปัญญา จากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น ช่วยให้สามารถวิมุติหลุดพ้นจากอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน แม้ในรูปภพ และอรูปภพได้โดยเด็ดขาดยิ่งขึ้น เข้าสู่คุณธรรมของพรหมโดยวิมุติ ดังพระพุทธภาษิต มีมาในอัคคัญญสูตร ปาฏิกวัคค์ ทีฆนิกาย พระไตร-

ปิฎกเล่มที่ ๑๑ หน้า ๙๑ ข้อ ๕๕ ตรัสแก่วาเสฏฐะสามเณรและภารทวาชสามเณร ณ ที่บุพพาราม แปลความว่า "วาเสฏฐะ ทั้งหลาย! อนึ่ง ศรัทธา ของผู้ใดแลตั้งมั่นในตถาคต ฝังลงรากแล้ว ดำรงอยู่ได้มั่นคง อันสมณะหรือพราหมณ์ เทวดา มาร พรหม หรือใคร ๆ ในโลกก็ตาม ไม่ชักนำไปทางอื่นได้, ผู้นั้นควรที่จะกล่าวอย่างนี้ว่า 'เราเป็นบุตร เป็นโอรส เกิดจากพระโอษฐ์ของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เกิดโดยธรรม เนรมิตโดยธรรม เป็นทายาทโดยธรรม' ดังนี้. ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะคำว่า 'ธรรมกาย' บ้าง 'พรหมกาย' บ้าง 'ธรรมภูต' บ้าง 'พรหมภูต' บ้างนี้ เป็นชื่อของตถาคต แล"

ในทางปฏิบัติ การเจริญพรหมวิหารธรรมนั้นย่อมเจริญได้เป็นชั้น ๆ ตามระดับคุณธรรม กล่าวคือ

ในการดำเนินชีวิตประจำวัน หากบุคคลใดมีพรหมวิหารธรรมเป็นคุณธรรมประจำตนแล้ว ก็นับว่าผู้นั้นมีคุณธรรมของ "ผู้ใหญ่" หรือ "ผู้ปกครอง" อย่างสมบูรณ์ จะเป็นผู้นำชุมชนใด ก็จะเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรหรือเป็นที่พึ่งที่อาศัยของผู้น้อยหรือผู้อยู่ใต้ความปกครองได้เป็นอย่างดี

อนึ่ง พรหมวิหาร ๔ นั้น เป็นคุณธรรมที่มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายพึงเจริญ ทั้งนี้ก็เพราะเหตุว่า หมู่สัตว์หรือปุถุชนผู้ที่ยังมากด้วยกิเลสหยาบ คือ อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ หรือกิเลสกลาง ๆ คือ โลภะ โทสะ โมหะนั้น มักต้องวนเวียนอยู่ในไตรวัฏฏ์ คือกิเลสวัฏฏ์ ความ

มีกิเลสดังกล่าว แล้วก็ กรรมวัฏฏ์ คือมีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม อันมีลักษณะที่เป็นความผูกโกรธ พยาบาท จองเวร เบียดเบียน ประทุษร้ายซึ่งกันและกัน เพราะความหลงผิด ยึดมั่น ถือมั่นเห็นแก่ตัวตน และพวกพ้อง หมู่เหล่า เป็นการสร้างภพ สร้างชาติ อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์แก่ตนเองเป็นทับทวี เรียกว่า วิปากวัฏฏ์ ยากแก่การปฏิบัติธรรมโดยมัชฌิมาปฏิบัติ คือ ศีล สมาธิและปัญญา อันเป็นเครื่องช่วยให้พ้นทุกข์เป็นการถาวรได้

พระพุทธองค์จึงได้ทรงสั่งสอนให้สาธุชนผู้ใคร่จะพ้นทุกข์ ประกอบจิตใจของตนให้อยู่ในพรหมวิหารธรรม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา พรหมวิหารนี้ เพื่อให้จิตใจสงบระงับจากอุปกิเลสหรือนิวรณ์ธรรมทั้งหลาย อันเป็นเครื่องขวางกั้นการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ ให้บรรเทาเบาบางหรือหมดสิ้นไป ก็จะสามารถเปิดทางให้แก่สาธุชนผู้เจริญพรหมวิหารธรรมนั้น สามารถเห็นอรรถเห็นธรรมได้ตามความเป็นจริง เมื่อปัญญารู้แจ้งในสัจธรรมเจริญขึ้น ก็สามารถจะประหาณกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายให้หมดสิ้นไปได้เป็นลำดับ

นอกจากนี้ พระอริยบุคคลผู้ที่จะบรรลุอรหัตผล ตัดกิเลสได้โดยสิ้นเชิงก็ดี, ที่จะบรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ หรือตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าก็ดี จักต้องเจริญพรหมวิหารธรรมนี้ จนเมตตาบารมี และ อุเบกขาบารมี ซึ่งเป็นสองในบารมีสิบทัศ สูงถึงขั้น อุปบารมี

และปรมัตถบารมี ได้เต็มส่วน จึงจะบรรลุอรหัตผล หรือตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้

พรหมวิหารธรรม จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ปฏิบัติธรรมจักต้องเจริญอยู่เสมอ เพื่อให้จิตใจปลอดจากนิวรณ์ธรรม อุปมาดั่งการใช้ "ด่าง" ทำให้ "กรด" เป็น "กลาง" ไม่เป็นโทษหรือเป็นพิษเป็นภัยแก่ตนเองและผู้อื่นอีกต่อไปนั่นเอง

เมื่อท่านทั้งหลายเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเจริญพรหมวิหารธรรมดั่งนี้แล้ว จงตั้งใจศึกษาวิธีการเจริญพรหมวิหารธรรมทั้งในทางอรรถและโดยธรรมปฏิบัติให้เข้าใจ และหมั่นเจริญอยู่เสมอ

การเจริญเมตตาพรหมวิหารนั้น เริ่มแรก สาธุชนพึงพิจารณาเหตุผลให้เข้าใจเสียก่อนว่า เมตตาพรหมวิหารนี้เป็นธรรมคู่แข่งหรือธรรมที่จะใช้ระงับกิเลสประเภทใด นี้ข้อหนึ่ง, โทษของการมีกิเลสประเภทที่ว่านั้นมีอย่างไรบ้างหรือร้ายแรงเพียงใด นี้ข้อหนึ่ง, คุณค่าของการข่ม หรืออดกลั้นต่อกิเลสประเภทนี้ ข้อหนึ่ง, กับ ความสันติสุขอันเกิดแต่ความปลอดภัยจากกิเลสที่ว่านี้อันตนได้รับอยู่ นี้อีกข้อหนึ่ง จึงจะมีความรู้สึกปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นหรือสรรพสัตว์อื่นได้รับความสุขเช่นที่ตนเองได้รับด้วยอย่างได้ผลสมบูรณ์

เมื่อเข้าใจดั่งนี้แล้ว จึงจะนับว่าเป็นผู้มีเมตตาธรรมอย่างแท้จริงและสามารถจะแผ่เมตตาพรหมวิหารนี้ไปยังผู้อื่นและสัตว์อื่นได้อย่างเป็นผล ไม่ใช่สักแต่ว่าท่องจำคำแผ่เมตตาได้ แล้วก็ว่าออกไป ๆ โดยที่

จิตใจของตนเองยังแข็งกระด้างอยู่ด้วยกิเลสประเภทหยาบ ๆ หรืออย่างกลางอันหนาแน่น แกะไม่ออก การแผ่เมตตานั้นก็ได้ผลน้อย

ลักษณะของกิเลส อันเป็นคู่แข่งของเมตตาพรหมวิหาร หรือที่จะต้องได้รับการปราบด้วยพรหมวิหารธรรมนั้น คือ โทสะ เป็นกิเลสตระกูลใหญ่ ซึ่งมีลักษณะรุ่มร้อนประดุจไฟที่สามารถจะเผาผลาญสิ่งต่าง ๆ ให้พินาศลงได้

กิเลสตระกูลโทสะนี้ เริ่มต้นมาตั้งแต่ความไม่พอใจในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า อรติ ความไม่พอใจนี้ หากไม่ระงับลงแล้ว ก็จะกลายเป็นความขัดเคืองใจ ที่เรียกว่า ปฏิฆะ คืออาการของจิตที่เก็บอารมณ์นั้นไว้ กรุ่นอยู่ ไม่อาจลืมได้ หากไม่ระงับก็จะกำเริบขึ้น กลายเป็นความเดือดดาล หรือที่เรียกว่าความโกรธ หรือโกธะ นั่นเอง ทีนี้หากไม่ระงับก็จะกำเริบมากขึ้น กลายเป็นความคิดประทุษร้ายด้วยกาย วาจา และใจ เรียกว่า โทสะ หากโทสะนี้ไม่ระงับลงอีก ก็จะกำเริบเสิบสาน กลายเป็นความ พยาบาท หรือความผูกใจเจ็บแค้น คือคิดหาทางที่จะแก้แค้นหรือมุ่งร้ายเขาต่อไป เมื่อได้แก้แค้นแล้วก็หายไป แต่บางรายยังไม่หาย ไม่ระงับ กลับผูกใจเจ็บที่จะจองล้างจองผลาญต่อ ๆ ไปอีก ก็เรียกว่า ผูกเวร นี่แหละร้ายนัก เพราะจะเป็นเหตุให้เกิดโทษ ทุกข์ต่อ ๆ กันไป ไม่สิ้นสุด

กล่าวโดยย่อ กิเลสตระกูลโทสะนี้ อาจแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ตามความหยาบ ละเอียด หรือความหนักเบาได้ ๓ กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

ก. ๑ โทสะ กลุ่มหยาบที่สุด ที่ให้ผลเป็นโทษที่ร้ายแรงหรือเป็นทุกข์ที่หนักที่สุด ได้แก่ โทสะที่แรงกล้าถึงขั้นประทุษร้ายต่อผู้อื่น ความพยาบาทและผูกเวร เป็นต้น ผู้ที่มีจิตใจอันถูกครอบคลุมไปด้วยกิเลสหยาบนี้ ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำสิ่งใด ๆ ก็มุ่งแต่ที่จะให้ผู้อื่นพินาศ ฉิบหาย หรือได้รับความเดือดร้อนด้วยประการต่าง ๆ เป็นผู้มีจิตใจที่เรียกว่า ใจดำ อำมหิต ต่ำทรามมาก เช่นจิตใจของสัตว์ร้ายหรือมนุษย์ประเภททุศีลและเป็นพาล จิตใจของผู้มีกิเลสระดับนี้จะเต็มไปด้วยความเร่าร้อน ประดุจมีไฟสุมอยู่ในทรวงอก หรือที่เรียกว่าไฟสุมขอนนั่นแหละ บุคคลผู้มีกิเลสระดับนี้ มีอยู่ในสังคมหรือประเทศชาติใดมาก ก็จะทำให้สังคมหรือประเทศชาตินั้นเต็มไปด้วยความเดือดร้อนวุ่นวาย ไม่เป็นสุขสงบได้เพียงนั้น เพราะบุคคลเหล่านี้ ด้วยอำนาจของกิเลสที่หนาแน่นเพียงนั้น สามารถจะทำลาย ล้างผลาญสิ่งที่เขาประสงค์จะทำลายได้ทุกชนิด ทุกวิธี เป็นการสร้างความทุกข์ร้อนให้แก่ทั้งตนเองโดยไม่รู้สึกตัว และเป็นที่เดือดร้อนแก่ผู้อื่นเป็นอันมาก และเป็นเวลานานตราบใดที่ความพยาบาทหรือผูกเวรนั้นยังไม่ระงับ

ก. ๒ โทสะ กลุ่มที่ปานกลาง ได้แก่ โทสะระดับที่เบาบางลงมากว่ากลุ่มแรกอาจถึงขั้นประทุษร้ายผู้อื่นด้วยกาย วาจาและใจ แต่ไม่พยาบาท ไม่ผูกเวร และการประทุษร้ายนั้นก็จะเบาบางกว่ากิเลสที่หยาบมาก ๆ ดังที่กล่าวในเบื้องต้น โทสะกลุ่มนี้นับว่าเป็นกลุ่มที่ใหญ่มาก แยกหน่อแตกแขนงไปได้อีกหลายรูปแบบ เป็นต้นว่า มักขะ

ความลบหลู่คุณท่าน, อิสสา ความอิจฉาริษยา เห็นผู้อื่นได้ดีก็แสดงความไม่พอใจ หรือมีการกลั่นแกล้ง ให้ร้ายป้ายสีผู้อื่นด้วยประการต่างๆ และ สารัมภะ คือความแข่งดีแข่งเด่นในทางทำลายผู้อื่นเป็นต้น บุคคลผู้มีจิตใจที่ครอบคลุมไปด้วยกิเลสระดับนี้ ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำอะไรก็ยังมีลักษณะที่เป็นการมุ่งร้าย จะทำลายผู้อื่นอยู่ เป็นพิษเป็นภัยต่อตนเองและสังคม ประเทศชาติได้มากอีกเช่นกัน แต่เมื่อได้ประทุษร้ายผู้อื่นสมใจแล้ว หรือเห็นผู้อื่นได้รับความพินาศ ฉิบหายแล้ว ก็มักระงับได้ แต่ถ้าระงับไม่ได้ ปล่อยใจให้กำเริบเสิบสานไปตามอำนาจของกิเลสอีกต่อไปละก็ จะกลายเป็นโทสะอย่างหยาบทันที จิตใจของมนุษย์หรือสัตว์ระดับนี้ มีตั้งแต่ทุศีลยิ่งกว่ามีศีล ขึ้นมาจนถึงระดับที่มีศีลบ้างไม่มีศีลบ้าง อย่างที่เรียกว่า ครึ่งพาล ครึ่งสัตบุรุษ หรือประเภทคุ้มดีคุ้มร้ายนั่นเอง

ก. ๓ โทสะ กลุ่มที่เบาบางลงมากแล้ว ได้แก่การที่โทสะเบาบางลงมากจนไม่ถึงขั้นประทุษร้ายผู้อื่นด้วยกาย วาจา และใจ หรือเป็นกิเลสที่อ่อนตัวลงมาถึงระดับ ปฏิฆะ คือความรู้สึกขัดเคืองใจไม่พอใจในอารมณ์ที่ไม่ชอบ ซึ่งเรียกว่า อรติ ผู้มีกิเลสระดับนี้ มีตั้งแต่ปุถุชนผู้มีศีลมากกว่าทุศีล เป็นสัตบุรุษ จนถึงพระอริยบุคคลขั้นต้น ๆ ได้แก่พระโสดาบันและพระสกิทาคามี เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระอริยบุคคลนั้น ท่านละกิเลสขั้นหยาบและกลาง ๆ ได้หมดแล้ว คงเหลือแต่กิเลสที่ค่อนไปข้างละเอียด ๆ ดังที่กล่าวนี้เท่านั้น ซึ่งนับวัน

แต่จะเบาบางลงทุกที แม้จะยังคงมีเหลืออยู่บ้าง ก็ไม่เป็นโทษภัยแก่ผู้ใด นอกจากจะกีดกั้นหนทางบรรลุธรรมของตนเอง ให้เนิ่นช้าออกไปเท่านั้น

ส่วนผู้ที่ยังมีกิเลสตระกูลโทสะนี้ในขั้นหยาบหรือขั้นกลาง ๆ นอกจากจะเป็นเหตุให้ทั้งตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนและเป็นทุกข์มากแล้ว ยังไม่อาจจะเห็นอรรถเห็นธรรมได้ชัดแจ้ง เพราะจิตใจเต็มไปด้วยนิวรณ์ธรรมหรือกิเลสระดับที่กล่าวนี้ครอบคลุมอยู่ ทำให้รู้ผิด คิดผิด เห็นผิด พูดผิด และประพฤติผิดมากอยู่ การเจริญสมาธิและปัญญาก็เป็นไปได้ยาก ทางหลุดพ้นจากทุกข์ก็แคบสำหรับเขาผู้มีกิเลสดังที่กล่าวนี้เป็นอย่างมาก

อนึ่ง เฉพาะโทสะในสองระดับแรก คือโทสะอย่างหยาบและอย่างกลาง ๆ นั้น หากบุคคลหรือสัตว์ใดตกเป็นทาสของมันแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่นได้มาก เพราะกิเลสนี้จะสามารถดลจิตใจของผู้ตกเป็นทาสของมันให้คิดแต่ที่จะประทุษร้ายผู้อื่น พูดหรือกระทำการเพื่อให้ผู้อื่นพินาศฉิบหายด้วยประการต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่วาจาด่าทอ ให้ร้ายป้ายสี ขึ้นไปจนถึงขั้นลงไม้ลงมือประทุษร้ายร่างกายหรือทรัพย์สิน ตลอดไปจนถึงทำลายชื่อเสียงหรือเกียรติคุณความดีของผู้อื่นเป็นต้น เมื่อก่ออกุศลกรรมลงไปแล้ว ไม่แต่เพียงจะเป็นเหตุให้ผู้อื่นต้องเดือดร้อนเท่านั้น หากแต่ผลกรรมนั้นยังจะกลับมาสนองผู้ประกอบกรรมชั่วนั้นเอง ทั้งในภพนี้และภพหน้าอีกด้วย

ในภพนี้อย่างน้อยจิตใจก็รุ่มร้อนด้วยแรงโทสะ ประดุจมีไฟสุมอยู่

ในทรวงอก ไม่เป็นอันสงบสุขลงได้ อย่างกลาง ๆ ก็ได้รับโทษทัณฑ์ตามกฎหมายของบ้านเมือง และอย่างสูงก็ได้รับการประทุษร้ายตอบหรือจองล้างจองผลาญกันต่อ ๆ ไปไม่มีที่สิ้นสุด

ส่วนในภพหน้านั้น เมื่อกายเนื้อแตกทำลายลง ก็มีทุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้าอย่างไม่ต้องสงสัย แล้วก็เป็นเวลานานอีกด้วย สำหรับผู้เจริญภาวนาตามแนวนี้จนถึงธรรมกายแล้ว ย่อมจะสามารถรู้เห็นผลกรรมดังกล่าวนี้ได้เองโดยสะดวก

ส่วนโทสะที่เบาบางลงแล้วนั้น หากผู้มีกิเลสนี้ยังไม่บรรลุมรรคผล ขั้นใดขั้นหนึ่ง กิเลสนี้มีโอกาสที่จะกำเริบเสิบสานขึ้นเป็นโทสะระดับกลางและระดับหยาบที่ให้โทษร้ายแรงได้ และแม้จะยังอยู่ในขั้นที่ไม่ประทุษร้ายต่อผู้ใดด้วยกาย วาจาและใจก็ตาม ก็ยังเป็นเครื่องกั้นทางบรรลุมรรคและผล ให้เนิ่นช้าต่อไปอีก

พระพุทธองค์จึงได้ทรงสั่งสอนให้สาธุชนหมั่นประกอบจิตใจตนเอง ให้อยู่ในขันติและพรหมวิหารธรรมเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมตตาพรหมวิหารนี้ เพื่อให้สามารถข่มเสียซึ่งโทสะให้คลายลง และให้สามารถอดกลั้นต่ออนิฏฐารมณ์ ไม่เบียดเบียนหรือเป็นโทษภัยแก่ทั้งตนเองและผู้อื่น

สาธุชนจึงพึงต้องพิจารณาให้เห็นโทษภัยของกิเลสตระกูลโทสะนี้อยู่เสมอ แล้วเพียรพยายามระงับด้วยเมตตาพรหมวิหาร และกำจัดให้หมดเด็ดขาดได้ด้วยปัญญา เมื่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งมนุษย์

ที่อยู่ร่วมกันในสังคมและประเทศชาตินี้ หากมีความอดกลั้น คือขันติต่ออารมณ์ที่ขัดเคืองซึ่งกันและกัน อภัยให้ซึ่งกันและกัน ไม่คิด ไม่พูด หรือกระทำการใด ๆ อันเป็นการประทุษร้ายต่อกัน และไม่จองเวรซึ่งกันและกันแล้ว ตนเองและสังคม ประเทศชาติก็จะมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุข ไม่เดือดร้อน วุ่นวายดังที่ได้ยินได้ฟังข่าวร้าย ๆ อยู่เสมอดังเช่นในปัจจุบันนี้

ข. วิธีเจริญพรหมวิหาร ๔ โดยทั่วไป

ข. ๑ วิธีเจริญเมตตาพรหมวิหาร

คำว่า "เมตตา" นี้หมายถึงความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเป็นสุข

การเจริญเมตตาพรหมวิหาร หรือในกรณีเจริญภาวนา บางทีก็เรียกว่า การแผ่เมตตานั้น จะได้ผลเพียงใดย่อมขึ้นอยู่ที่วิธีการปฏิบัติภาวนา และความบริสุทธิ์กาย วาจา และใจ ของผู้เจริญภาวนา วิธีปฏิบัติภาวนาเจริญเมตตาพรหมวิหารที่จะให้ได้ผลดีนั้น มีดังต่อไปนี้

ก่อนอื่นให้พิจารณาโทษของโทสะ และคุณของความอดกลั้นต่อโทสะกิเลส แล้วจึงตั้งตนเองเป็นพยานไว้ก่อนว่า ตนเองประสงค์แต่ความสงบสุข ความร่มเย็น เกลียดชังความทุกข์อันเนื่องแต่ความเบียดเบียนหรือประทุษร้ายจากผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการประทุษร้ายต่อร่างกาย ต่อทรัพย์สิน หรือต่อชื่อเสียงเกียรติคุณความดี ด้วยประการต่าง ๆ ฉันใด สรรพสัตว์หรือบุคคลอื่นทั้งหลายก็รักความสันติสุขและไม่ประสงค์ในความทุกข์ฉันนั้นเหมือนกัน

เมื่อเกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นดังนี้จากใจจริงแล้ว ก็อธิษฐานตั้งความปรารถนาลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกาย ก่อนหรือหลังแต่การเจริญภาวนาธรรม หรือในขณะใด ๆ ก็ตาม แผ่ความปรารถนานั้นไปยังมนุษย์หรือสรรพสัตว์อื่น เริ่มตั้งแต่ผู้ที่ตนรักเสียก่อน เมื่อจิตใจอ่อนโยนแผ่เมตตาพรหมวิหารหรือความปรารถนาที่จะให้ผู้ที่ตนรักมีความสุขอย่างเต็มใจแล้ว จึงค่อยตั้งความปรารถนานั้นแผ่ไปยังบุคคลหรือสัตว์ที่ตนรู้สึกเฉย ๆ คือไม่รักไม่ชัง เมื่อจิตใจอ่อนโยนแผ่ความปรารถนาที่จะให้ผู้ที่ตนก็มิได้รักมิได้ชังจนเปี่ยมใจแล้ว ก็จึงตั้งความปรารถนานั้นแผ่ไปยังบุคคลหรือสัตว์ที่ตนเกลียดชัง จนจิตใจอ่อนโยนแผ่ความปรารถนาที่จะให้เขามีความสุขจนเปี่ยมใจ แล้วจึงตั้งความปรารถนาที่จะให้ผู้ที่มีเวรต่อกันเป็นสุขปราศจากทุกข์ภัยอีกต่อไป จงแผ่ความเมตตานี้ไปยังบุคคลหรือสรรพสัตว์เหล่านี้ให้เปี่ยมใจหมดตลอดทั้งสี่เหล่า ฝึกเจริญภาวนาบ่อย ๆ เข้าก็จะค่อย ๆ ชำนาญไปเอง จิตใจก็จะมีแต่เมตตาธรรม พร้อมที่จะให้อภัยแก่ผู้อื่นอยู่เสมอ ไม่ผูกโกรธหรือผูกเวรอันเป็นการสร้างภพสร้างชาติต่อไปอีก

สำหรับผู้ที่เจริญภาวนาจนถึงธรรมกายหรือได้ดวงปฐมมรรคแล้ว เมื่อตั้งความปรารถนาลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายแผ่เมตตาธรรมนั้น ดวงธรรมของทุกกายก็จะใสสะอาดขึ้น และแผ่ขยายกว้างออกไปยิ่งขึ้น หากธรรมแก่กล้าสามารถเจริญเมตตาภาวนาในระดับฌานได้ ข่ายของญาณพระธรรมกายก็จะขยายออกไปได้จนสุดภพ และขยายออกไปอย่างกว้าง

ขวางตลอดทั้งแสนโกฏิอนันตจักรวาลไม่มีประมาณ การเจริญเมตตาภาวนาก็ยิ่งจะเป็นผลมาก แล้วให้ผู้ปฏิบัติจงหมั่นพิจารณาและสังเกตที่ผลของการเจริญภาวนาอยู่เสมอ ก็จะได้ทราบผลด้วยตนเอง

อนึ่ง การเจริญเมตตาพรหมวิหารนี้ ไม่เฉพาะแต่จะปฏิบัติอย่างเป็นทางการก่อนหรือหลังจากการเจริญภาวนาเท่านั้น หากแต่พึงกระทำทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นขณะเดิน ยืน นั่ง หรือนอน กล่าวคือ

เมื่อใดที่ตนเองประสบหรือได้รับความสันติสุข ไม่ว่าจะเป็นความสุขในทางโลกียะหรือโลกุตตระ ย่อมจะรู้สึกปีติยินดีในความสุขนั้นเพียงใด ก็จงตั้งความปรารถนาแผ่ความสุขนั้นไปยังผู้อื่นหรือสรรพสัตว์อื่นให้เขาทั้งหลายเหล่านั้นจงประสบ หรือได้รับความสุขเช่นที่ตนได้รับอยู่เช่นนั้นเหมือนกัน

เมื่อใดที่ตนเองประสบหรือได้รับความทุกข์หรือภัยต่าง ๆ เราไม่ชอบและไม่ปรารถนาความทุกข์หรือภัยพิบัติเหล่านั้นฉันใด ก็จงตั้งความปรารถนาแผ่ความเมตตาไปยังบุคคลอื่นหรือสรรพสัตว์อื่น ขออย่าได้ประสบกับทุกข์ภัย การเบียดเบียนหรือจองเวรซึ่งกันและกัน และอย่าได้ลำบากกายลำบากใจเลย ขอจงให้มีแต่ความสุขกายสุขใจ และรักษาตนให้พ้นทุกข์ภัยทั้งหลายเถิด

จงแผ่ความปรารถนาดี ด้วยจิตใจอันอ่อนโยน เปี่ยมด้วยเมตตาพรหมวิหารนี้ไปยังมนุษย์และสรรพสัตว์อื่นทั้งหลายหมดทั้งสิ้นเหล่า คือ

ทั้งผู้ที่ตนรักหรือเคารพนับถือ ผู้ที่ตนมิได้รักมิได้ชัง ผู้ที่ตนเองเคยเกลียดชัง และผู้ที่เคยมีเวรต่อกัน พยายามแผ่ให้กว้างออกไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย ทั้งมนุษย์และอมนุษย์ มีทิพย์ รูปพรหม อรูปพรหม และสัตว์เดรัจฉานเป็นต้น ตลอดทั่วทั้งภพและจนหมดทั้งแสนโกฏิอนันตจักรวาลไม่มีประมาณ แล้วท่านก็จะทราบผลจากการปฏิบัตินี้ด้วยตนเอง

และใคร่จะขอแนะนำว่า การแผ่เมตตาพรหมวิหารนี้ทุกครั้งให้อธิษฐานตั้งความปรารถนาลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่เสมอ เพราะศูนย์กลางกายนี้ตรงกัน อยู่ในแนวเดียวกันกับอากาศโลก ขันธโลก สัตว์โลก อายตนนิพพาน ภพสามและอายตนโลกันต์ ทั้งของจักรวาลนี้และจักรวาลอื่นทั้งหมด จึงเป็นผลมาก คือมีอานิสงส์และอานุภาพมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว จะสามารถเจริญเมตตาภาวนาได้ผลดีมาก เพราะใจตั้งมั่นอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายดีแล้ว ส่วนผู้ที่ยังไม่ถึงธรรมกาย หากปฏิบัติดังกล่าวนี้เนือง ๆ ก็จะช่วยให้สมาธิตั้งมั่นได้เร็วขึ้นเป็น ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิตามลำดับ เพราะเมตตาภาวนานี้ เป็นเครื่องชำระนิวรณ์ธรรมคือ โทสะและพยาบาทให้ระงับลง จิตใจก็อ่อนโยน สามารถที่จะรวมหยุดเป็นอารมณ์เดียวได้ง่าย

การเจริญเมตตาภาวนานี้ มีอานิสงส์มาก ปรากฏตามมติของพระพุทธเจ้าซึ่งแสดงไว้ ในนวกนิบาต อังคุตตรนิกายว่า มีมากกว่า

อานิสงส์จากการสมาทานศีล ๕ ศีล ๘ และไตรสรณคมน์ หรือการสร้างจตุทิสาสังฆิกวิหารถวายแก่พระสงฆ์ หรือการถวายอาหารแก่พระภิกษุสงฆ์ทั้งหลายอันมีพระพุทธเจ้าเป็นประมุขเสียอีก นับได้ว่ามีอานิสงส์เป็นที่สองรองจากการเจริญสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานทีเดียว

คุณค่าของการเจริญเมตตาพรหมวิหารนี้เท่าที่เห็น ๆ ก็คือว่า หากมนุษย์ซึ่งเป็นแต่ละหน่วยของสังคมและประเทศชาติ มีเมตตาพรหมวิหารต่อกันมากเพียงใด มนุษย์ก็จะยิ่งมีแต่ความสันติสุขและร่มเย็นเพียงนั้น นอกจากนี้ การเจริญเมตตาภาวนาเป็นประจำ ยังเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติได้รับผลดีในการดำเนินชีวิตอีกมาก เป็นต้นว่า

จะหลับอยู่ก็เป็นสุข จะตื่นอยู่ก็เป็นสุข เพราะไม่มีเวรภัยกับผู้ใด จึงไม่ต้องวิตกกังวลใด ๆ ทั้งสิ้น

จะฝันก็เป็นมงคล

ย่อมเป็นที่รักใคร่ ยินดี ของมนุษย์และอมนุษย์ทั้งหลาย มีทิพย์ รูปพรหม อรูปพรหมเป็นต้น

ปลอดจากอัคคีภัย ภัยจากยาพิษ หรือสัตว์ที่มีพิษทั้งหลาย

ศัสตราวุธต่าง ๆ ย่อมไม่อาจประทุษร้าย หรือทำอันตรายแก่กายและชีวิตได้

สีหน้าย่อมผ่องใส

เมื่อจะตาย ย่อมได้สติ ไม่หลงตาย

หากยังไม่ได้บรรลุมรรค ผล เมื่อละโลกไปแล้ว ย่อมไปสู่

สุคติภพ มีโลกมนุษย์ หรือเทวโลกเป็นต้น และหากยังไม่เสื่อมจากฌาน ย่อมไปบังเกิดในพรหมโลก

ข. ๒ การเจริญกรุณาพรหมวิหาร

ความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นได้พ้นทุกข์ ก็มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน กล่าวคือ ให้พิจารณาถึงความทุกข์ โศก หรือโรคภัยที่ตนเองหรือผู้อื่นได้รับอยู่ก็ดี หรือแม้แต่ภัยในวัฏฏ์ ได้แก่ กิเลสวัฏฏ์ กรรมวัฏฏ์ และวิปากวัฏฏ์ ที่เห็นมีอยู่ในสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ยังไม่ได้บรรลุมรรค ผล นิพพานก็ดี เราก็ตั้งตนไว้เป็นพยานว่าเราปรารถนาที่จะพ้นทุกข์และภัยเช่นนั้น ก็ขอให้ผู้อื่นหรือสรรพสัตว์อื่นทั้งหลายซึ่งเป็นที่รักที่ไม่รักไม่ชัง ที่เคยชัง และที่เคยมีเวรต่อกัน ขอให้เขาเหล่านั้นจงพ้นจากความทุกข์ โศก โรค และเวรภัย ตลอดทั้งภัยจากวัฏฏ์เสียทั้งสิ้น โดยตั้งจิตอธิษฐาน ตั้งความปรารถนาดังกล่าวลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายนั้นไว้เสมอ สำหรับผู้ที่เจริญภาวนาจนถึงธรรมกายแล้ว และได้เจริญภาวนาจนปัญญาเจริญขึ้น จากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น อริยสัจจ์คือทุกขสัจจ์ สมุทัยสัจจ์ นิโรธสัจจ์ และมรรคสัจจ์ เพียงใด ก็จะยิ่งเจริญเมตตาและกรุณาภาวนานี้ได้ผลมาก และลึกซึ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเพียงนั้น

ข. ๓ การเจริญมุทิตาภาวนา

ให้พิจารณาถึงสุขสมบัติและคุณสมบัติ ทั้งในระดับโลกียสมบัติและโลกุตตรสมบัติ ตนไม่ประสงค์จะพลัดพรากจากสุขสมบัติ

และคุณสมบัตินั้นเพียงใด และปรารถนาที่จะให้เจริญรุ่งเรืองในสุขสมบัติและคุณสมบัติ ตั้งแต่โลกียสมบัติไปจนถึงโลกุตตรสมบัติยิ่งๆ ขึ้นไป จนตราบเท่าบรรลุมรรค ผล นิพพาน เพียงใด ก็ตั้งความปรารถนานั้น แผ่มุทิตาจิตไปยังสรรพสัตว์อื่นทั้งหลายจงดำรงอยู่ในสุขสมบัติและคุณสมบัตินั้น อย่าได้พลัดพรากจากสุขสมบัติและคุณสมบัตินั้น และขอจงให้มีแต่ความเจริญรุ่งเรืองต่อ ๆ ไปจากโลกียสมบัติไปจนถึงโลกุตตรสมบัติ ดังเช่นที่ตนเองปรารถนาเช่นเดียวกันด้วยกันหมดทั้งสิ้น

ข. ๔ อุเบกขาพรหมวิหาร

เมื่อตั้งความปรารถนา แผ่เมตตา กรุณา และมุทิตา อันได้แก่ความปรารถนาที่จะให้ทั้งตนเองและผู้อื่นเป็นสุข และอย่าได้พลัดพรากจากความสุขนั้น ขอจงปราศจากทุกข์ โศก และโรคภัย และขอจงรักษาตนให้พ้นทุกข์ภัยทั้งหลายแล้ว ก็พิจารณาต่อไปอีกว่า สรรพสัตว์ทั้งหลายต่างก็มีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทของกรรม มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งที่อาศัย ผู้ประกอบกรรมอันใดไว้ ไม่ว่าจะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว ย่อมต้องได้รับผลกรรมนั้นเอง เมื่อพิจารณาเห็นความจริงตามกฎแห่งกรรมดังนี้แล้ว จิตใจที่เปี่ยมด้วยเมตตา กรุณา และมุทิตา แต่ยังต้องกระเพื่อมพุ่งอยู่ด้วยความรู้สึกสงสารผู้อื่นหรือสัตว์อื่นที่กำลังได้รับความทุกข์เดือดร้อนอยู่ ซึ่งตนหมดหนทางที่จะช่วยเหลือได้อีกต่อไปแล้วก็ดี หรือความกระเพื่อมพุ่งเพราะความยินดีอย่างมากที่เห็นผู้อื่นได้ดีมีสุขก็ดี จะค่อย ๆ ระงับลงด้วยปัญญาหยั่งรู้ในกฎ

แห่งกรรมตามธรรมชาติ จิตใจก็จะมัธยัสถ์ เป็นกลาง วางเฉย ไม่ยินดียินร้าย ในความทุกข์และความสุขของทั้งตนเองและผู้อื่น นี้เรียกว่าการเจริญ **อุเบกขาพรหมวิหาร**

ก็เป็นอันว่า ได้ให้คำแนะนำในการเจริญพรหมวิหารธรรม อันมีเมตตาพรหมวิหาร กรุณาพรหมวิหาร มุทิตาพรหมวิหาร และอุเบกขาพรหมวิหาร ครบหมดทั้ง ๔ ประการแล้ว แต่ใคร่จะขอเน้นว่า เพื่อให้การเจริญพรหมวิหารธรรมนี้เป็นผลดียิ่งขึ้น เริ่มแรกให้พิจารณาโทษของโทสะ และคุณของความอดกลั้นจากโทสะเสียก่อน แล้วให้ตั้งตนเองเป็นพยานไว้ก่อนว่า ตนปรารถนาแต่ความสุข ไม่ปรารถนาความทุกข์เพียงใด ผู้อื่นก็ปรารถนาเช่นเดียวกันกับตนทั้งสิ้น ในการพิจารณาและตั้งความปรารถนาไปยังผู้อื่นนั้น สำหรับผู้ที่ยังมีจิตใจอันแข็งกระด้างอยู่ให้เริ่มตั้งความปรารถนาแผ่พรหมวิหารไปยังผู้ที่ตนรักเสียก่อน เมื่อจิตใจอ่อนโยนดีแล้ว จึงค่อยตั้งความปรารถนาต่อไปยังผู้ที่ตนเองไม่ได้รักและก็ไม่ได้ชัง เมื่อจิตใจอ่อนโยนดีแล้ว ก็จงตั้งความปรารถนาไปยังผู้ที่ตนเคยชัง เมื่อจิตใจอ่อนโยนดีแล้ว ก็จงตั้งความปรารถนาแผ่พรหมวิหารธรรมนี้ไปยังผู้ที่เคยมีเวรต่อกัน ให้จิตใจอ่อนโยนดีกับบุคคลและสัตว์ทุกหมู่เหล่า จึงจะได้ผลดี

มีข้อสังเกตว่า หากชำนาญมากเข้า ก็สามารถเจริญภาวนาได้รวดเร็ว ความรู้สึกในบุคคลหรือสัตว์ที่รัก ที่ชัง หรือที่มีเวรต่อกัน ก็จะจางลง ความรู้สึกดังกล่าวยิ่งจางลงได้มากเพียงใด แปลว่า

การเจริญพรหมวิหารธรรมได้ผลดีมากขึ้นเพียงนั้น ระดับสมาธิก็จะดีขึ้น จิตใจก็จะสามารถตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่ายกว่าเดิม นิวรณ์ธรรมก็จะพลอยลดน้อยลง ระดับสติปัญญาและภูมิธรรมก็จะยิ่งสูงขึ้นตามลำดับ

ค. วิธีเจริญพรหมวิหาร ๔ ระดับฌาน

ขอให้ทุกท่านจงเตรียมนั่งในท่าขัดสมาธิ ดังที่ได้เคยแนะนำมาแล้ว

สำหรับผู้ที่ยังไม่ถึงธรรมกาย ก็ให้พยายามรวมใจหยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก เหนือระดับสะดือประมาณสองนิ้วมือ จะเห็นที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ให้รวมใจอันประกอบด้วย ความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้ให้หยุดเป็นจุดเดียวกันที่นั่น แล้วกำหนดบริกรรมนิมิต คือนึกให้เห็นด้วยใจ เป็นเครื่องหมายดวงแก้วกลมใสขึ้น ณ ที่ศูนย์กลางกายนั้นแหละ พยายามตรึกนึกให้เห็นดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใสนั่นไว้พร้อมด้วยบริกรรมภาวนา คือนึกในใจว่า "สัมมาอะระหัง" ๆ ๆ ๆ เพื่อประคองนิมิตนั่นไว้เรื่อย ภาวนาไปร้อยครั้ง พันครั้ง โดยไม่ต้องยินดี ยินร้ายในอารมณ์ภายนอกใด ๆ ทั้งสิ้น มดจะไต่ หรือยุงจะตอมก็อย่าได้เอาใจไปจรด แม้แต่ลมหายใจเข้าออกก็อย่าได้ส่งใจไปตาม เพราะจะทำให้จิตใจไม่อาจหยุดนิ่งสนิท เป็นสมาธิที่แนบแน่นมั่นคงได้ จึงเพียงแต่ให้มีสติรู้อยู่ที่ศูนย์กลางดวงกลมใสนั่นอย่างเดียวก็พอ

ส่วนผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้รวมใจหยุดในหยุดอยู่ที่ศูนย์กลาง

กายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วซ้อนสับทับทวีจนสุดกายหยาบกายละเอียด เจริญฌานสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลม ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพานถอดกาย แล้วก็เจริญฌานสมาบัติ ๘ อีก ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพานเป็น ซ้อนสับทับทวีกับพระนิพพานต้น ๆ ที่แก่ ๆ ไปจนสุดละเอียด

ลำดับนี้จะได้แนะนำวิธีการเจริญพรหมวิหาร ๔ ในระดับฌานแก่ผู้ที่ถึงธรรมกายซึ่งได้ฝึกหัดเจริญฌานสมาบัติแล้วต่อไป ส่วนผู้ที่ยังไม่ถึงธรรมกายก็ให้น้อมใจตามไปได้ แต่ขอให้รวมใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย ตรงกลางที่หมายจุดเล็กใสนั่นไว้เสมอ ก็จะได้ผลดีกว่าการเพียงแต่สวดบทแผ่พรหมวิหาร โดยที่ใจมิได้รวมหยุดเป็นสมาธิถูกศูนย์ถูกส่วน ณ ที่ศูนย์กลางกาย

พึงเข้าใจว่า อานิสงส์ของการเจริญพรหมวิหารธรรมนั้น ปรากฏตามมติของพระพุทธเจ้าซึ่งแสดงไว้ใน นวกนิบาต อังคุตตรนิกาย ว่าสูงเป็นที่สองรองจากการเจริญสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานทีเดียว ทั้งนี้ก็เพราะการเจริญพรหมวิหารธรรมนั้น จุดมุ่งหมายเบื้องต้นก็เพื่อจะให้สัตว์ทั้งหลายอยู่ร่วมกันโดยสันติสุข ไม่เบียดเบียน โกรธพยาบาทจองเวร หรืออิจฉาริษยาซึ่งกันและกัน ให้มีความรักใคร่ ปรองดองอารี เผื่อแผ่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และให้รู้จักสงบจิตสงบใจ ไม่ยินดียินร้ายเมื่อผู้อื่นถึงซึ่งความวิบัติ

จุดมุ่งหมายเบื้องสูงยิ่งขึ้นไปอีก ก็เพื่อให้ผู้เจริญพรหมวิหารธรรม

ได้บำเพ็ญเมตตาและอุเบกขาบารมีให้เต็มส่วน ที่จะสามารถช่วยให้บรรลุมรรค ผล นิพพานได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เพื่อให้จิตใจของผู้เจริญคุณธรรมนี้สงบระงับจากนิวรณ์ธรรมข้อพยาบาท และมีความคิดที่พุ่งซ่านต่าง ๆ ได้ดี นอกจากนี้ ผู้ทรงคุณธรรมนี้ยังเป็นเครื่องกำจัดกิเลสข้ออิจฉาริษยา และข้อผูกโกรธ หรือพยาบาทจองเวรได้ดีอีกด้วย

จิตใจที่สงบระงับจากนิวรณ์ธรรมนั้น ย่อมสามารถรับการฝึกหัดให้หยุด ให้นิ่ง เป็นสมาธิที่แนบแน่น มั่นคงได้ง่าย จึงเป็นพื้นฐานสำคัญแก่งานวิปัสสนา เพื่อเจริญปัญญารู้แจ้งในสภาวธรรมตามธรรมชาติที่เป็นจริง และรู้แจ้งในอริยสัจทั้งสี่ อันเป็นทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาได้

เมตตา กรุณา มุทิตาพรหมวิหารนั้น มีอานิสงส์แก่ผู้เจริญให้มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ให้สำเร็จขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และถึงอัปปนาสมาธิ ซึ่งเป็นต้นของปฐมฌานได้ตามลำดับ ส่วน**อุเบกขาพรหมวิหารนั้น** มีอานุภาพให้ผู้เจริญ ได้ถึงจตุตถฌาน โดยจตุกนัยหรือถึง ปัญจมฌาน โดยปัญจกนัยทีเดียว

ผู้ทรงพรหมวิหารธรรมนั้น อาจแยกพิจารณาได้เป็น ๓ ระดับ กล่าวคือ

พรหมโดยสมมติ หนึ่ง กล่าวโดยทางปริยัติก็ได้แก่บิดา มารดา ผู้เป็นพรหมของบุตร เป็นต้น แต่ในทางธรรมปฏิบัตินั้น ได้แก่มนุษย์ มนุษย์ละเอียด, ทิพย์ และทิพย์ละเอียด ซึ่งทรงพรหมวิหารธรรม

พรหมโดยอุบัติ หนึ่ง กล่าวโดยทางปริยัติ ก็หมายเอาผู้ที่ได้กำเนิดหรือถือคติเป็นพรหมในพรหมโลก ด้วยพรหมธรรมหรือผลจากการเจริญภาวนาสมาธิ โดยที่ก่อนตายจิตยังไม่เสื่อมจากฌานในระดับใดระดับหนึ่ง ในทางปฏิบัติ ได้แก่รูปพรหมหยาบ รูปพรหมละเอียด ซึ่งอยู่ในท่ามกลางทิพย์และมนุษย์, กับอรูปพรหมหยาบ และอรูปพรหมละเอียด ซึ่งอยู่ในท่ามกลางของพรหม อันเป็นผลจากการเจริญพรหมวิหารและภาวนาสมาธิ หรืออีกนัยหนึ่ง สามารถจะเข้าถึงได้โดยทางธรรมปฏิบัติในปัจจุบันชาติ

พรหมโดยวิสุทธิ์ อีกหนึ่ง ในทางปริยัติ หมายเอาพระอริยเจ้าโดยเฉพาะอย่างยิ่งพระอรหันต์ขีณาสพและพระพุทธเจ้า ซึ่งสะอาดบริสุทธิ์จากอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน เครื่องเศร้าหมองทั้งปวงแล้ว ส่วนในทางธรรมปฏิบัติ ก็ได้แก่พระพุทธรัตนะ และพระสังฆรัตนะ หรือ **ธรรมกาย** ซึ่งอยู่ในท่ามกลางของกายโลกียะทั้ง ๘ กายข้างต้นเป็นกายในกายที่ละเอียดที่สุด อยู่ในศูนย์กลางกายมนุษย์นั่นเอง เพราะกายนี้เป็นกายที่สะอาดบริสุทธิ์และทรงพรหมวิหารธรรมอย่างยิ่ง ซึ่งอาจจะเป็นเพียงชั่วขณะที่จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมใสสะอาดบริสุทธิ์ หยุดนิ่ง แล้วเข้าถึงได้ หรือเป็นกายธรรมพระอรหัตที่ได้บรรลุอรหัตผลแล้ว ดังมีบาลีพระพุทธภาษิต มีมาในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวัคค์ ว่า **ตถาคตสฺส เหตํ วาเสฏฺฐ อธิวจนํ ธมฺมกาโย อิติปิ พฺรหฺมกาโย อิติปิ ธมฺมภูโต อิติปิ พฺรหฺมภูโต อิติปิ ฯ** ซึ่งแปลความว่า

"ดูก่อน วาเสฏฐะ คำว่าธรรมกาย ก็ดี, พรหมกาย ก็ดี, ธรรมภูต ก็ดี, พรหมภูต ก็ดี เป็นชื่อของตถาคต"

นี่ย่อมแสดงให้เห็นว่า ผู้เจริญหรือผู้ทรงพรหมวิหารธรรมนั้น ยังแตกต่างกันด้วยภูมิธรรม และภูมิปัญญาของแต่ละบุคคลที่ไม่เท่ากัน เพราะฉะนั้นการแผ่พรหมวิหารก็ย่อมจะมีอานุภาพที่ไม่เท่ากัน ด้วยประการฉะนี้ เป็นต้นว่า พระนิพพาน คือพระธรรมกายที่ได้บรรลุพระอรหัตผลแล้ว ย่อมทรงพรหมวิหารธรรม และแผ่พรหมวิหารธรรมไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายได้อย่างกว้างขวางสุดประมาณ และมีอานุภาพสูงที่สุด ยิ่งกว่าธรรมกายที่ยังไม่ได้บรรลุพระอรหัตผล

และส่วนธรรมกายที่ยังไม่ได้บรรลุพระอรหัตผล หากแต่ได้บรรลุมรรค ผล เป็นพระอริยบุคคลชั้นใดชั้นหนึ่งแล้ว ก็ย่อมทรงพรหมวิหาร และแผ่พรหมวิหารธรรมไปยังสัตว์ทั้งหลาย ได้ดีกว่าผู้ที่ยังเป็นแต่เพียงโคตรภูบุคคลอยู่

ธรรมกายที่ยังมิได้บรรลุมรรค ผล ในขั้นใดเลย หากแต่ได้พยายามเจริญภาวนา พิจารณาให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งในสัจธรรมตามควร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ให้มีความเข้าใจใน**ทุกข์**, ในเหตุแห่งทุกข์ หรือที่เรียกว่า **สมุทัย**, ในสภาวะที่ทุกข์ดับ เพราะเหตุดับ ที่เรียกว่า **นิโรธ**, และในหนทางปฏิบัติเพื่อความดับเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย ซึ่งเรียกว่า **มรรค มีองค์ ๘** ได้แจ่มแจ้งเพียงใด ก็ย่อมจะเจริญและทรงพรหมวิหารได้มาก และสามารถแผ่พรหมวิหารธรรมไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายได้มากเพียงนั้น

ด้วยเหตุนี้ การเจริญและแผ่พรหมวิหาร ในขณะที่จิตทรงสมาธิ และเจริญปัญญาภายหลังแต่การพิจารณาอริยสัจแล้ว จึงมีอานุภาพมาก คือมีผลต่อผู้อื่นมาก และมีอานิสงส์ต่อผู้เจริญภาวนามาก

จึงขอให้ทุกท่านจงตั้งใจเจริญภาวนา แผ่พรหมวิหารธรรมต่อไป

ผู้ที่ยังไม่ถึงธรรมกาย ก็ให้พยายามรวมใจหยุดในหยุด นิ่งที่ศูนย์กลางกาย ตรงที่หมายจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม หรือตรงกลางเครื่องหมายที่นึกให้เห็นด้วยใจเป็นดวงแก้วกลมใส หรือพระพุทธรูปเกตุดอกบัวตูม ขาวใสบริสุทธิ์ ณ ศูนย์กลางกายนั้นแหละ พยายามนึกให้เห็นใสละเอียด ทำจิตใจให้สว่างดุจกลางวัน แล้วก็คอยน้อมใจตามคำแนะนำต่อไป

ส่วนผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้รวมใจของทุกกายให้หยุดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วก็น้อมเอาภพสามเข้ามาเป็นกสิณ คือเอามาตั้งไว้ตรงศูนย์กลางกาย แล้วก็ให้ใจของธรรมกายเพ่งลงไปที่ตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ประกอบด้วยอารมณ์วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตารมณ์ ก็จะเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับหมดทุกกาย เพ่งใจลงไปที่กลางของกลาง ๆ ๆ ให้ใสละเอียดหมดทั้งฌานและกาย นี่เป็น**ปฐมฌาน** แล้วก็แผ่ขยายข่ายของญาณพระธรรมกายให้กว้างออกไปจนเต็มจักรวาล ให้ข่ายของญาณกวาดล้อมธาตุธรรมของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ทั้งมนุษย์และอมนุษย์ เข้ามารวมที่ศูนย์กลางกายทั้งหมด ให้อายตนะภายใน ที่ตั้ง

ความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้, ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้, ธาตุเห็น ธาตุจำ ธาตุคิด ธาตุรู้ ของทุกกายตรงกันกับของเราหมด แล้วเพ่งพิจารณาโทษของการขาดเมตตาพรหมวิหารและคุณของเมตตาพรหมวิหารว่า ตัวเราเองปรารถนาในสุขสมบัติและคุณสมบัติ, มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติและนิพพานสมบัติเพียงใด ผู้อื่นหรือสัตว์อื่นทั้งหลาย ก็มีความปรารถนาในความสุขเช่นนั้นเหมือนกัน ตัวเราเองไม่ปรารถนาความทุกข์เดือดร้อน จากการเบียดเบียนหรือเวรภัยใด ๆ ผู้อื่นก็ไม่ปรารถนาความทุกข์เดือดร้อนเช่นกัน เมื่อจิตใจเปี่ยมด้วยเมตตาพรหมวิหาร คือความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ที่จะให้อยู่ดีมีสุขด้วยกันแล้ว ก็แผ่ฌานและเมตตาพรหมวิหาร ด้วยจิตใจที่ละเอียดอ่อน บริสุทธิ์ สมบูรณ์ บริบูรณ์ด้วยมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัตินั้น จากศูนย์กลางกายที่สุดละเอียด ไปยังสรรพสัตว์อื่นทั้งหลายให้หมดทั่วทั้งจักรวาล ให้ใสละเอียดหมด

แล้วเลื่อนปฐมฌาน ใจของธรรมกายก็เพ่งลงไปที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า จนอารมณ์วิตกวิจารหมดไป ก็จะเห็นองค์ฌานใหม่ปรากฏขึ้นรองรับทุกกาย ให้รวมใจหยุดนิ่งจนใสละเอียดหมดทั้งฌานและกาย นี้เป็นทุติยฌาน ก็ให้ข่ายของญาณพระธรรมกายแผ่ขยายกว้างออกไปจนเต็มจักรวาลอีก กวาดล้อมเอาธาตุธรรมของสรรพสัตว์ทั้งหลายให้มารวมอยู่ที่ศูนย์กลางกายที่สุดละเอียดอีก แล้วเพ่งพิจารณาโทษของการขาดกรุณาธรรมและคุณ

ของกรุณาพรหมวิหารว่า เรา ประจักษ์ในทุกข์ของสัตว์ทั้งหลาย รวมทั้งของตัวเราเองด้วย ว่าเป็นเพราะเหตุที่สัตว์ทั้งหลายยังเป็นผู้มีอวิชชาครอบคลุมจิตใจอยู่ จึงเกิดกิเลส ตัณหา อุปาทานในสังขารทั้งที่มีวิญญาณครองและที่ไม่มีวิญญาณครอง จึงเป็นทุกข์ ด้วยความเกิด แก่ เจ็บ และตาย, เป็นทุกข์ด้วยความที่ต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักและต้องประสบเข้ากับสิ่งที่ตนเกลียดชัง, เป็นทุกข์ด้วยความไม่สมหวังในสิ่งที่ตนปรารถนาจะได้ จะมี จะเป็น, หรือเป็นทุกข์ที่ต้องได้รับผลจากอกุศลกรรม ได้แก่ เหตุวิบัติ บาปศักดิ์สิทธิ์ ภัยพิบัติ ภัยสงคราม ภัยธรรมชาติ รวมทั้งการได้กำเนิดทุคติ เช่นเปรตวิสัย อสุรกาย สัตว์นรก และสัตว์เดรัจฉานเป็นต้น, และแม้แต่จะกำลังได้เสวยผลจากกุศลกรรม ตราบใดที่ยังไม่พ้นจากไตรวัฏฏะ คือกิเลสวัฏฏะ กรรมวัฏฏะ และวิปากวัฏฏะแล้ว ก็ไม่วายที่จะต้องเสื่อมจากความสุขและสมบัติที่เคยได้รับ

ตนเองปรารถนาที่จะพ้นจากทุกข์เหล่านั้นเพียงใด ผู้อื่นหรือสัตว์อื่นทั้งหลายก็ย่อมปรารถนาที่จะพ้นทุกข์ภัยเช่นนั้นเหมือนกัน เมื่อจิตละเอียดอ่อน เปี่ยมด้วยกรุณาพรหมวิหาร คือความสงสารที่สัตว์ทั้งหลายรวมทั้งตัวเราเองด้วยได้พ้นทุกข์เหล่านี้ไปเสีย ดังนี้แล้ว ก็แผ่ฌานและกรุณาพรหมวิหารจากศูนย์กลางกายที่สุดละเอียดของเราเอง ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ขอให้ได้รู้แจ้งเห็นจริงในทุกข์, ในเหตุแห่งทุกข์ แล้วก็ไม่ประมาทมัวเมาในชีวิต เร่งประกอบความเพียรเพื่อ

กำจัดเหตุแห่งทุกข์นั้น, กระทำนิโรธให้แจ้ง และเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหลายด้วยปัญญาอันเห็นชอบเถิด ให้แผ่ฌานและกรุณาพรหมวิหารด้วยจิตใจที่ใสสะอาดบริสุทธิ์และละเอียดอ่อนนั้นไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้ใสละเอียดหมดทั่วทั้งจักรวาล

แล้วเลื่อนทุติยฌาน ใจของธรรมกายก็เพ่งลงไปตรงศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นรูปพรหม พอใจหยุดนิ่งถูกส่วนเข้า อารมณ์ปีติหมดไป ก็จะปรากฏองค์ฌานใหม่บังเกิดขึ้นรองรับกายทุกกาย ใสละเอียดหมดทั้งฌานและกาย นี้เป็น ตติยฌาน แล้วขยายข่ายของญาณพระธรรมกายให้กว้างออกไปจนเต็มจักรวาล กวาดล้อมเอาธาตุธรรมสรรพสัตว์ทั้งหลายมายังศูนย์กลางกายที่สุดละเอียดอีก แล้วพิจารณาโทษของการขาดมุทิตา และคุณของการมีมุทิตาพรหมวิหารว่าเราปรารถนาที่จะไม่เสื่อมจากสุขสมบัติและคุณสมบัติอย่างไร และปรารถนาในความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปในสุขสมบัติและคุณสมบัตินั้น จากผลของทาน ศีล ภาวนา ขึ้นไปเป็นผลของ ศีล สมาธิ และปัญญา, อธิศีล อธิจิต และอธิปัญญา, ปฐมมรรค มรรคจิต และมรรคปัญญา, ธรรมโคตรภู, พระโสดาบัตติมรรค โสดาบัตติผล, พระสกิทาคามิมรรค พระสกิทาคามิผล, พระอนาคามิมรรค พระอนาคามิผล, ยิ่ง ๆ ขึ้นไปเป็น พระอรหัตมรรค พระอรหัตผล หรือถึงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าเพียงใด ผู้อื่นหรือสัตว์อื่นทั้งหลายก็ย่อมปรารถนาในสุขสมบัติ

และคุณสมบัติเช่นนั้นเหมือนกัน เมื่อเพ่งพิจารณาจนจิตละเอียดอ่อนเปี่ยมด้วยมุทิตาพรหมวิหารแล้ว ก็แผ่ฌานและมุทิตาพรหมวิหารด้วยจิตใจที่ใสละเอียดบริสุทธิ์ จากศูนย์กลางกายที่สุดละเอียดของเราไปยังสรรพสัตว์อื่นทั้งหลาย ให้ใสละเอียดไปทั้งหมด

แล้วเลื่อนตติยฌาน ใจของธรรมกายก็เพ่งลงไปที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นอรูปพรหม พอหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า อารมณ์สุขหมดไปก็จะเห็นองค์ฌานใหม่เกิดขึ้นรองรับทุกกาย เพ่งให้ใสละเอียดหมดทั้งฌานและกาย นี้เป็น จตุตถฌาน แล้วก็ขยายข่ายของญาณพระธรรมกายให้กว้างออกไปจนสุดจักรวาล กวาดล้อมเอาธาตุธรรมของสรรพสัตว์ทั้งหลายเข้ามารวมที่ศูนย์กลางกายสุดละเอียดต่อไปอีก พิจารณาโทษของการขาดอุเบกขาพรหมวิหาร และคุณของการมีอุเบกขาพรหมวิหารว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายต่างก็มีกรรมเป็นของตนเอง เป็นทายาทของกรรม เป็นผู้รับผลกรรมเอง เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งที่อาศัย ผู้ใดทำกรรมอันใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมต้องเป็นผู้รับผลแห่งกรรมนั้น เมื่อเพ่งพิจารณาจนจิตละเอียดอ่อน เปี่ยมด้วยอุเบกขาพรหมวิหารแล้ว ก็แผ่ฌานและอุเบกขาพรหมวิหารนั้นไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้ใสละเอียดทั่วกันหมดทั้งจักรวาล

นี้เป็นวิธีเจริญพรหมวิหาร ๔ ในระดับฌาน เป็นการเจริญภาวนาที่มีผลมากแก่ผู้อื่น และมีอานิสงส์มากแก่ผู้เจริญภาวนา แม้ผู้เจริญ

ภาวนาที่มีสมาธิในระดับต่ำอยู่ ก็สามารถน้อมใจเจริญภาวนาตามนี้ได้ แต่ต้องรวมใจหยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางกาย ตรงกลางที่หมายจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม หรือตรงกลางนิมิตที่ตรึกนึกให้เห็นด้วยใจ เป็นเครื่องหมายดวงแก้วกลมใส หรือพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูมก็ได้ แล้วพยายามเพ่งพิจารณาตรงศูนย์กลางนิมิตนั้นทำจิตใจให้สว่างดุจกลางวัน นึกให้เห็นนิมิตนั้นใสละเอียด แล้วก็แผ่ความใสละเอียดนั้นไปให้กว้างที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ อย่างนี้ก็เป็นผลมาก และมีอานิสงส์มากยิ่งกว่าการสักแต่กล่าวคำแผ่พรหมวิหารออกไป โดยที่ส่งใจไปจรดที่อื่นมากมายนัก

การเจริญพรหมวิหาร ๔ ในระดับฌานนี้ มีอานิสงส์และอานุภาพมาก เมื่อกระทำจนชำนาญมากเข้า ก็จะสามารถแผ่พรหมวิหารนี้ไปยังสรรพสัตว์ในจักรวาลอื่น โดยอธิษฐานจิตซ้อนเข้ามาในลักษณะเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว ให้ศูนย์กลางตรงกันหมด ทับทวีทั่วทั้งแสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาลไม่มีประมาณที่เดียว

บทที่ ๕
ปฏิบัติพระสัทธรรมเบื้องสูง และพระปฏิเวธสัทธรรม

ลำดับที่ ๑
ธรรมบรรยาย : เจริญภาวนาถึงธรรมกาย จึงจัดเป็นขั้นวิปัสสนา

อันคุณค่าของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ซึ่งช่วยให้เจริญปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในพระไตรลักษณ์จากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นนั้นได้เคยกล่าวมาบ้างแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในแง่ที่ว่าการปฏิบัติตามแนวนี้เป็นอุปการะสำคัญยิ่งแก่การพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในและภายนอก โดยอาศัยปัจจัยทั้งภายนอกและภายในอย่างกว้างขวาง กล่าวคือ นอกจากจะพิจารณาสังขารทั้งหลายที่จะสามารถรู้เห็นได้ด้วยอายตนะของกายมนุษย์หยาบโดยทั่วไปแล้ว ยังสามารถพิจารณาเห็นกายในกาย ณ ภายใน ซึ่งอาศัยปัจจัยภายในที่สามารถจะรู้เห็นได้ด้วยอายตนะซึ่งเป็นทิพย์ของกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหมและของกายอรูปพรหมอีกด้วย ทำให้สามารถรู้เห็นความเป็นไปทั้งในมนุษย์โลก ในเทวโลก พรหมโลก และอบายภูมิทั้งสี่เหล่า ได้แก่ เปรต สัตว์นรก อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉานได้ทั่วถึงหมด

แม้จะรู้เห็นได้ถึงเพียงนี้ก็ตาม ก็เป็นแต่การรู้เห็นเรื่องราวและความเป็นไปในภพสาม คือ กามภพ รูปภพ และอรูปภพเท่านั้น ตราบใดที่การเจริญภาวนายังไม่ถึงธรรมกายซึ่งเป็นกายที่ ๙ เป็นกายที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ก็ย่อมไม่มีธรรมที่สูงกว่ามาเปรียบเทียบให้เห็นความแตกต่างระหว่าง สังขตธาตุ สังขตธรรม คือธาตุธรรมที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง กับอสังขตธาตุ อสังขตธรรม คือธาตุธรรมที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งได้แจ้งชัด และถูกต้องตรงตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้เองพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ จึงถือว่าการเจริญภาวนาได้ถึงเพียง ๘ กายในภพสาม ซึ่งสามารถรู้เห็นความเป็นไปในภพสามนั้น เป็นแต่เพียงขั้นสมถะเท่านั้น ผู้เจริญภาวนาได้เพียงเท่านี้จึงยังจะมีโอกาสหลงติดสุขอยู่ในภพได้อีกมาก

ต่อเมื่อได้ถึงธรรมกายแล้วจึงจัดว่าเป็นการเจริญภาวนาในขั้นวิปัสสนา ทั้งนี้ก็เพราะว่า "ธรรมกาย" นั้นเป็นธรรมขันธ์ ซึ่งไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง เป็นอสังขตธาตุ อสังขตธรรม เป็นวิราคธาตุ วิราคธรรม จึงพ้นจากอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์ และพ้นจากกิเลสเครื่องผูกพันให้ติดอยู่ในภพ ธรรมกายนี้เองจึงเป็นกายที่เข้าถึงนิพพานได้ จึงสามารถจะรู้เห็นความเป็นไปในนิพพานและในภพสามได้ตลอดหมดด้วยตาพระธรรมกาย หรือด้วยญาณพระธรรมกาย

แต่พึงเข้าใจว่า ธรรมกายนั้นมีอ่อน มีแก่, มีหยาบ มีละเอียด, หรืออีกนัยหนึ่ง มีมรรค มีผล นั่นเอง ทั้งนี้เป็นไปตามภูมิธรรมและภูมิปัญญา

ของผู้ปฏิบัติธรรมจะพึงปฏิบัติได้ตามศักย์แห่งบุญและบารมีของแต่ละบุคคล กล่าวคือ เมื่อยังละสัญโญชน์ คือกิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลกเบื้องต่ำสามประการไม่ได้ ก็ยังจัดว่าผู้ปฏิบัติธรรม (แม้ถึงธรรมกายแล้ว) ผู้นั้นเป็นแต่เพียงโคตรภูบุคคลอยู่ อุปมาดั่งขาข้างหนึ่งยืนอยู่บนพระนิพพาน อีกข้างหนึ่งอยู่บนภพสาม มีโอกาสที่จะตกต่ำได้อีก ต่อเมื่อละสัญโญชน์เบื้องต่ำสามประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลพัตปรามาสได้แล้ว จึงจะบรรลุมรรคผล เป็นพระอริยบุคคลชั้นที่หนึ่ง เป็นพระโสดาบันบุคคล เป็นผู้ไม่มีตกต่ำอีกต่อไป และถ้าหากพระอริยบุคคลท่านนั้นได้เป็นผู้มีโลภะ โทสะและโมหะ ที่เบาบางลงมากแล้ว ก็จะบรรลุมรรคผล เป็นพระอริยบุคคลชั้นที่สอง เป็นพระสกิทาคามีบุคคล เมื่อละสัญโญชน์ได้อีก ๒ ประการ คือปฏิฆะและกามราคะ ก็จะบรรลุมรรคผลเป็นพระอริยบุคคลชั้นที่สาม เป็นพระอนาคามีบุคคล และหากพระอริยบุคคลท่านนั้นสามารถละสัญโญชน์เบื้องสูงอีก ๕ ประการคือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะทิฏฐิ อุทธัจจะ และอวิชชาได้โดยเด็ดขาด เป็นสมุจเฉทปหาน ก็บรรลุมรรคผลเป็นพระอริยบุคคลชั้นที่สี่ เป็นพระอรหันต์

ธรรมกายที่บรรลุพระอรหัตผลแล้วนี้เองที่ได้ชื่อว่า "พระนิพพาน" เป็นธรรมขันธ์แท้ ๆ ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งเลย เป็นอสังขตธาตุ อสังขตธรรมแท้ ๆ เป็นวิราคธาตุ วิราคธรรม คือธาตุธรรมที่ไม่มีตัณหา ราคะเจือปนอยู่เลยแท้ ๆ และกายนี้เองที่พระ

อรหันตบุคคลใช้เข้า สอุปาทิเสสนิพพาน ในขณะที่ยังมีพระชนม์ชีพอยู่ ยังมิได้ดับขันธ์ และต่อเมื่อดับขันธ์เข้าสู่ปรินิพพานแล้ว จึงเรียกว่า อนุปาทิเสสนิพพาน

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาได้ถึงธรรมกาย แม้จะยังมิได้บรรลุพระอรหัตผล ก็สามารถเข้าถึงอายตนนิพพาน รู้เห็นความเป็นไปในอายตนนิพพานได้ แต่เป็นการไปรู้เห็นได้โดยชั่วคราว ต่อเมื่อบรรลุอรหัตผลแล้วจึงเข้าสอุปาทิเสสนิพพาน หรือ อนุปาทิเสสนิพพานแล้วแต่กรณีได้ด้วย พระนิพพาน (คือธรรมกายที่ได้บรรลุพระอรหัตผลแล้ว)

และโดยนัยนี้เองที่ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเห็นอรรถเห็นธรรมได้ชัดแจ้ง เพราะสามารถจะรู้เห็นได้ตลอดทั้งหมด ปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในพระไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณ์ในสังขารธรรมที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา จึงเห็นได้แจ้งชัดจริง ๆ เพราะมีธรรมที่เหนือกว่า ละเอียดลึกซึ้งกว่าเปรียบเทียบให้เห็นโดยชัดเจน กล่าวคือ ในขณะที่รู้แจ้งแทงตลอดในพระไตรลักษณ์ว่า สังขารธรรมที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ก็รู้ธรรมที่สูงกว่า ละเอียดกว่า ลึกซึ้งกว่าต่อไปอีกว่า พระนิพพาน คือธรรมกายที่บรรลุพระอรหัตผลแล้ว ซึ่งเป็นธรรมขันธ์ เป็นกายนอกภพ เป็นกายที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ไม่เจือด้วยตัณหา ราคะ ประดุจดังเนื้อกระจกหรือแก้วเจียระไนที่ใสบริสุทธิ์ ไม่ซึมซาบเอิบอาบด้วยอาสวะ กิเลส ตัณหาใด ๆ ได้อีกแล้วนั่นเอง เป็นนิจจัง สุขัง และอัตตา

หมายความว่า เมื่อรู้จักความมืดเป็นฉันใดแจ้งชัด ก็ย่อมจะรู้จักความสว่างหรือแสงสว่างเป็นธรรมดา หรือเมื่อเราเห็นคนที่มีรูปร่างต่ำ ก็แปลว่า เราเป็นหรือรู้จักคนที่มีรูปร่างสูงอีกด้วยนั่นเอง หาใช่เป็นสิ่งแปลกประหลาดอะไรไม่ พระพุทธองค์ได้ทรงสั่งสอนเวไนยสรรพสัตว์ทั้งหลายให้รู้จักความทุกข์ ว่าเป็นอย่างไร มีอะไรเป็นสาเหตุ เหตุของทุกข์เหล่านี้ดับไปได้อย่างไร และหนทางปฏิบัติเพื่อความดับเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย ว่ามีอะไรบ้างนั้น ก็มีความมุ่งหมายอยู่ว่า จะให้รู้จักทุกข์อย่างทะลุปรุโปร่ง แล้วในขณะเดียวกันก็จะได้รู้จักสุขที่แท้จริงด้วย

ถ้าจะกล่าวถึงสุขก่อน สัตว์ผู้ถูกปกคลุมด้วยตัณหา ราคะ และอวิชชาอย่างหนาแน่นอยู่แล้ว ก็จะเห็นโลกียสุขที่ระคนด้วยทุกข์ ว่าเป็นโลกุตตรสุขไปได้ง่าย ๆ

เพราะฉะนั้นจึงให้เรียนรู้ทุกข์ให้เข้าใจถ่องแท้แน่นอนเสียก่อน ทั้งทุกข์ปกปิดที่เห็นได้ยาก และทุกข์เปิดเผยที่เห็นได้ง่าย ๆ เมื่อได้เห็นทุกข์ชัดเจนแล้ว ก็จะได้เรียนรู้และเข้าใจสาเหตุ สภาวะที่เหตุดับ และหนทางปฏิบัติเพื่อดับเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายได้ละเอียดถี่ถ้วน ทีนี้เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเห็นทุกข์ ก็ย่อมจะเห็นสุขที่แท้จริงได้เหมือนกัน เมื่อรู้อนิจจังชัดแจ้งก็ต้องเห็น นิจจังด้วย และเมื่อเห็นอนัตตา ก็ต้องเห็นอัตตาด้วยอีกเหมือนกัน ไม่ใช่สิ่งแปลกประหลาดอะไรเลย

แต่จะต้องเข้าให้ถึงธรรมกายที่แก่ ๆ ทีละเอียด ๆ ที่เป็นมรรค

เป็นผล ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนถึงพระนิพพาน จึงจะสามารถรู้เห็นตลอดหมดทั้งโลกมนุษย์ เทวโลก พรหมโลก อายตนนิพพาน และอบายภูมิตลอดหมด ปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในพระไตรลักษณ์ก็แจ้งชัด เพราะแจ้งในนิพพาน การรู้เห็นดังนี้ มิใช่เป็นการติดนรก ติดสวรรค์ แต่เป็นการรู้เห็นตามปกติธรรมดาของผู้ปฏิบัติธรรมที่เดินถูกทาง ตรงทาง พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ จึงกล่าวว่า ทางนี้เป็นทางเอกทางเดียว ไม่มีสองทางหรือหลายแพร่ง เพราะสามารถให้รู้เห็นได้ชัดเจนแจ่มแจ้งตลอดหมด ได้รู้สภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริงอย่างกว้างขวาง

อกฺโกธโน อสนฺตาสี อวิกตฺถี อกุกฺกุจฺโจ
มนฺตาภาณี อนุทฺธโต ส เว วาจายโต มุนี
ผู้ใด ไม่โกรธ ไม่สะดุ้ง ไม่โอ้อวด ไม่รำคาญ
พูดด้วยปัญญา ไม่ฟุ้งซ่าน ผู้นั้นแลชื่อว่า เป็นมุนี
มีวาจาสำรวมแล้ว

(บาลี พระพุทธภาษิต ขุ. สุ. ๒๕/๕๐๐, ขุ. มหา. ๓๙/๒๕๗)

ลำดับที่ ๒

ธรรมบรรยาย : การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายมีมหาสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในตัวพร้อมเสร็จ

ความหมายอันสังเขปของคำว่า "สติปัฏฐาน" ก็หมายถึง ธรรมอันเป็นที่ตั้งทั่วไปแห่งสติ ณ ที่นี้หมายถึง ธรรมอันเป็นเครื่องเตือนใจให้ระลึกเห็นสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริง โดยมีวัตถุประสงค์ว่า เมื่อบุคคลสามารถเห็นหรือพิจารณาเห็นสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริงแท้ ๆ แล้ว ก็ย่อมคลายจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน บุคคล เรา เขา หรือของเราของเขาได้ จิตใจก็มีแต่ความใสสะอาดบริสุทธิ์จากความเห็นผิดและกิเลส ตัณหา อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย เพราะการที่บุคคลเราเกิดทุกข์ ก็เพราะความไม่เข้าใจในสภาวะจริงของธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังขารร่างกายและจิตใจของตนเองและผู้อื่น ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งสภาวะจริงตามธรรมชาติที่เป็นจริงของสังขารร่างกายและจิตใจและสิ่งอื่นที่เนื่องกับกายและใจนี้ ก็คือ มีสภาพที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ย่อมเปลี่ยนแปลง แปรผันไปตามปัจจัยที่ประกอบกันขึ้นเป็นสังขาร ร่างกายหรือจิตใจนั้นเอง นี่ประการหนึ่ง จึงเข้ายึดถือ ทึกทักเอาเป็นจริงเป็นจัง ว่านี่ตัวเรา นั่นตัวเขา นี่เป็นของเรา

นั่นเป็นของเขา จึงเกิดความเห็นแก่ตัวตน พวกพ้อง หมู่เหล่า เพื่อตนเอง หรือพรรคพวกของเราเองอย่างเหนียวแน่น อยากจะให้มีสุขสมบัติและคุณสมบัติสำหรับตนและพวกพ้องของตนยิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าขาดสุขสมบัติหรือคุณสมบัติไปก็รู้สึกเป็นทุกข์และเดือดเนื้อร้อนใจ แม้แต่ความแก่ ความเจ็บ และความตายก็ไม่ปรารถนา และรู้สึกเป็นทุกข์และเดือดเนื้อร้อนใจตามส่วนแห่งความยึดถือในตัวตน บุคคล เรา เขา หรือของเราของเขานั้น นี้ประการหนึ่ง กับอีกประการหนึ่ง ก็คือว่าธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งนั้น ในที่สุดก็เปลี่ยนแปลงสภาพของมันเองหมดไป ไม่มีสิ่งใดที่จะให้ยึดถืออยู่ได้ตลอดไป

กล่าวโดยสรุป บุคคลหรือสัตว์โลกทั้งหลายเกิดมีความทุกข์ ก็เพราะความยึดถือในตัวตน บุคคล เรา เขา ของเรา ของเขา จนเกิดความเห็นแก่ตัวตน ภาษาบาลีท่านเรียกว่า **อุปาทาน** และที่บุคคลเกิดอุปาทานก็เพราะ ความทะยานอยากได้ อยากมี อยากเป็น หรือรังเกียจเดียดฉันท์ไม่ชอบใจต่าง ๆ ภาษาบาลีเรียกว่า **ตัณหา** เหตุที่บุคคลเกิดตัณหาก็เพราะ ถ้าได้มี ได้เป็น ตามที่ชอบใจ ก็เป็นสุขใจ ถ้าได้มี ได้เป็นหรือได้รู้ได้เห็นสิ่งที่ไม่ชอบใจ ก็ขัดเคืองใจ หรือรังเกียจเดียดฉันท์เป็นทุกข์ใจ เหล่านี้ภาษาบาลีเรียกว่า **เวทนา** และจะขอกล่าวลัดตัดความว่า การที่บุคคลหรือสัตว์ทั้งหลายเกิดความรู้สึกที่เป็นสุขใจบ้าง ทุกข์ใจบ้าง อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ก็เพราะความที่ไม่รู้สภาวะจริงของธรรมชาติอันประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งตามความเป็นจริงว่า เป็นของไม่เที่ยง

ที่เรียกว่า **อนิจจัง** ถ้ายึดถือแล้วเป็นทุกข์ เรียกว่า **ทุกขัง** และที่แท้ก็หาได้มีตัวตนให้ยึดถืออยู่ได้ตลอดไปไม่ เรียกว่า **อนัตตา** นั่นเอง นอกจากไม่รู้สภาวะจริงของธรรมชาติอันเป็นเหตุที่แท้จริงของทุกข์ และที่ว่าทุกข์นั้น นอกจากที่สามารถรู้เห็นได้เป็นธรรมดาแล้ว ยังมีทุกข์ประการอื่นอีกเพียงใด นี้ก็ไม่รู้อีกเหมือนกัน คือรู้แต่เฉพาะที่เป็นทุกข์เฉพาะหน้าหรือเฉพาะในชาตินี้ ทุกข์นอกไปจากนี้แล้วก็ไม่ค่อยจะรู้หรือไม่รู้กันเลย และไม่รู้ว่าทุกข์นั้นสามารถจะดับหรือกระทำให้หมดสิ้นไปได้โดยเด็ดขาดถ้าสามารถดับเหตุที่แท้จริงของทุกข์นั้นได้ และประการที่สำคัญก็คือ ไม่รู้วิธีปฏิบัติเพื่อดับหรือกำจัดเหตุที่แท้จริงของทุกข์เช่นไรอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ รวมตลอดทั้งความไม่รู้จักอดีตความเป็นมาของชีวิตตนแต่หนหลังว่ามีความเป็นมาอย่างไร ตั้งแต่ก่อนที่จะเกิดมาเป็นตัวเป็นตนหรือเป็นมนุษย์นี้ ตายแล้วจะไปไหนกันต่อไปอีก กระทำกรรมต่าง ๆ ไว้จะได้รับผลในอนาคตอย่างไร ต่าง ๆ เหล่านี้เองที่มนุษย์ต้องดำเนินชีวิตอย่างผิด ๆ เพราะความรู้เห็นและความเชื่อถือต่อ ๆ กันมาอย่างผิด ๆ แล้วก็ได้รับผลที่เป็นทุกข์ เดือดร้อนไม่มีจบมีสิ้นดังที่เห็น ๆ กันอยู่ในทุกวันนี้

และก็การที่จะช่วยให้บุคคลเกิดปัญญา คือ ความรู้แจ้งในข้อเท็จจริงต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว อันเป็นประทีปส่องทางดำเนินชีวิตไปสู่ความเจริญและสันติสุข หลีกเลี่ยงการดำเนินชีวิตไปสู่ความเสื่อมอันให้ผลเป็นโทษหรือความทุกข์เดือดร้อนนี้ก็คือ การเจริญภาวนา โดยเฉพาะ

อย่างยิ่ง สติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง

สติปัฏฐาน ๔ ที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ก็คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน, เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือที่เรียกว่า การพิจารณาให้เห็นกายในกาย, จิตในจิต, เวทนาในเวทนา และธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกตัวเองนั่นเอง

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนั้น เป็นการเจริญภาวนาที่ประกอบด้วยสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานคู่กันไปในตัวเสร็จ กล่าวคือ เป็นการปฏิบัติภาวนาที่ให้ผลทั้งในด้านรวมใจให้หยุดให้นิ่ง เป็นสมาธิที่แนบแน่นมั่นคงดี ถึงระดับฌานตั้งแต่รูปฌาน ๔ ไปจนถึงอรูปฌาน ๔ และให้ผลเป็นการชำระจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์จากนิวรณ์ธรรม ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา ซึ่งรวมเรียกการปฏิบัติภาวนาขั้นนี้ว่า **ขั้นสมถกัมมัฏฐาน**

และในขณะเดียวกันก็เป็นการเจริญภาวนาผ่านกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ของกายต่าง ๆ ทั้งหยาบและละเอียด และการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมทั้งภายในภายนอกตัว ซึ่งนับเป็นการเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นธรรมปฏิบัติที่ให้ผลดีในด้านการเจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริง และในขณะที่เจริญภาวนาผ่านดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะของแต่ละกายจนถึงธรรมกายที่ละเอียด ๆ

จนสุดหยาบสุดละเอียด อันช่วยให้เข้าถึงอธิศีล อธิจิต และอธิปัญญา จนกระทั่งถึงวิมุตติศีล วิมุตติจิต และวิมุตติปัญญา เป็นขั้น ๆ และถึงอายตนนิพพานอันนับเป็นผลญาณด้วยแล้ว ก็ยังจะมีญาณผุดรู้หรือปัญญาหยั่งรู้ในธรรมที่ควรรู้ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้อีกด้วย การเจริญภาวนาในขั้นนี้นับเป็นขั้น **วิปัสสนากัมมัฏฐาน**

การเจริญภาวนาที่มีองค์ประกอบครบถ้วนทั้งสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานคู่กันไปเช่นนี้ จึงนับเป็นการปฏิบัติธรรมที่ให้ผลในทางปฏิบัติอย่างสูง ไม่เพียงแต่ให้ผลดีในทางธรรม คือ ช่วยให้หลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์เท่านั้น แต่ยังให้ผลดีในทางโลกอีกมากมายหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณลักษณะพิเศษของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายที่นับว่าเด่นมากที่สุด ก็คือว่าช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าถึงหรือเจริญ วิชชา อันเป็นเครื่องช่วยให้สามารถดับอวิชชา อันเป็นมูลรากฝ่ายเกิดอย่างได้ผลดียิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ วิชชา ๓ ได้แก่ **ปุพเพนิวาสานุสติญาณ** คือญาณหยั่งรู้ความเป็นมาในอดีตของสัตว์ทั้งหลาย หรือที่เข้าใจกันง่าย ๆ ว่า วิชชาระลึกชาตินั่นเอง แล้วก็ **จุตูปปาตญาณ** คือ ญาณหยั่งรู้จุติและกำเนิดของสัตว์ หรือจะกล่าวอย่างง่าย ๆ ว่า ปัญญาอันหยั่งรู้ว่ากระทำกรรมชนิดใด จะให้ผลต่อไปข้างหน้าอย่างไร และ **อาสวักขยญาณ** คือญาณหยั่งรู้วิธีกระทำอาสวกิเลสให้หมดสิ้นไป ซึ่งเป็นวิชชาที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมใช้เป็นเครื่องกำจัดอวิชชา คือความไม่รู้แจ้ง อันเป็นราก

เง่าของกิเลส ตัณหา อุปาทานทั้งหลายให้หมดไป ได้บรรลุมรรค ผล นิพพานสะดวกยิ่งขึ้นนั่นเอง และในขณะเดียวกันก็ช่วยให้เกิด อภิญญา อันเป็นความสามารถพิเศษ และความหยั่งรู้อื่น ๆ อีกมากตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้อีกด้วย

> ปิสุเณน จ โกธเนน
> มจฺฉรินา จ วิภูตินนฺทินา
> สขิตํ น กเรยฺย ปณฺฑิโต
> ปาโป กาปุริเสน สงฺคโม
>
> บัณฑิต ไม่ควรทำความเป็นเพื่อนกับคนส่อเสียด คนมักโกรธ คนตระหนี่ และคนเพลิดเพลินในสมบัติ เพราะการสมาคมกับคนชั่ว เป็นความเลวทราม
>
> (อานนเถร ข. เถร. ๒๖/๔๐๕)

ลำดับที่ ๓
วิธีเจริญวิชชา ๓ ถึงมรรค ผล นิพพาน

สำหรับผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้ซ้อนสับทับทวีจนสุดกายหยาบกายละเอียด แล้วเดินฌานสมาบัติ ๘ โดยอนุโลม ปฏิโลม ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพานถอดกาย แล้วก็ซ้อนกายกลับและเดินฌานสมาบัติ ๘ อีก ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพานเป็น ซ้อนสับทับทวีกับพระนิพพานต้น ๆ ที่แก่ ๆ ต่อไปจนสุดละเอียด

ให้รวมใจของทุกกายให้หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด รวมดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิดและดวงรู้ให้หยุดในหยุดนิ่งลงไปที่กลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม ณ ที่ศูนย์กลางกายนั้นแหละ มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม แล้วอธิษฐานให้เห็นสภาพความเป็นอยู่ของตนเองถอยหลังสืบเข้าไปถึงเมื่อวานนี้, เมื่อเห็นได้ชัดเจนแน่นอนแล้ว ก็รวมใจหยุดนิ่ง ลงไปที่กลางของกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมของกายเมื่อวานนี้ อธิษฐานให้เห็นสภาพความเป็นอยู่ของตนเองถอยหลังสืบต่อไปถึงเมื่ออาทิตย์ที่แล้ว, แล้วก็เดือนที่แล้ว, ปีที่แล้ว, ลงไปจนถึงตอนที่เป็นเด็ก ให้รวมใจ คือความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ ให้หยุดในหยุดลงไปที่ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม ของกายเดิมที่เห็นครั้งสุดท้ายต่อไปเรื่อย ๆ จากที่เป็นเด็ก ก็ไปถึงสภาพที่เป็น

เด็กแดง ๆ, แล้วก็ถอยหลังสืบเข้าไปตามสายธาตุธรรมเดิม ถึงที่เป็นเด็กทารกในครรภ์ของมารดา, แล้วก็ไปถึงในขณะที่ตั้งปฏิสนธิวิญญาณเป็นกลลรูป, ถอยสืบเข้าไปถึงในขณะที่มาปฏิสนธิในครรภ์มารดา ด้วยกายมนุษย์ละเอียดหรือกายทิพย์, แล้วก่อนที่จะมาปฏิสนธิก็เป็นกายละเอียดมาตกสูญพักอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายบิดาชั่วคราว, อธิษฐานให้เห็นสภาพของตนเองตามสายธาตุธรรม สืบถอยหลังไปจนถึงตอนที่จุติคือเคลื่อนจากสังขารร่างกายเดิมของชาติที่แล้ว นี้นับเป็นชาติหนึ่ง, เมื่อเห็นชัดดีแล้วก็รวมเห็น จำ คิด รู้หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม อธิษฐานให้เห็นความเป็นไปของตนเองให้ชัดว่ามีสภาพความเป็นมาอย่างไร ในชาตินั้นตนเองเกิดเป็นอะไร มีเทือกเถาเหล่ากออย่างไร มีทุกข์มีสุข มั่งมี หรือยากจน ขัดสนกันดารอย่างไร เพราะผลบุญหรือผลบาปอะไร พยายามน้อมใจอันประกอบด้วยความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ให้หยุดนิ่ง ในกลางของกลาง ๆ ๆ ไปเรื่อย ก็จะเห็นได้ชัดเจน และแม่นยำ แล้วก็ดำเนินไปในแบบเดิม อธิษฐานดูสภาพความเป็นไปของตนเองถอยหลังสืบเข้าไปทีละชาติ ๆ เมื่อกระทำชำนาญเข้าก็จะสามารถระลึกชาติได้เร็วขึ้น แต่จะต้องหยุดในหยุดลงไปที่กำเนิดธาตุธรรมเดิม ตามสายธาตุธรรมเดิมถอยหลังสืบต่อเข้าไปเสมอ จึงจะแม่นยำ มิฉะนั้น การรู้เห็นอาจจะเล่ห์ คือผิดพลาดได้ เมื่อจะหยุดพัก ก็ให้อธิษฐานกลับตามสายธาตุธรรมเดิมจนมาถึงชีวิตในปัจจุบันอีกเช่นกัน

นี้เป็นปุพเพนิวาสานุสติญาณ

ทีนี้ให้ฝึกระลึกให้เห็นสภาพความเป็นไปของตนเองต่อไปในอนาคต ก็ปฏิบัติในทำนองเดียวกัน คือรวมใจ อันประกอบด้วยความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้ให้หยุดเป็นจุดเดียวกัน ณ ที่กำเนิดธาตุธรรมเดิมของกายปัจจุบัน, ตั้งจิตอธิษฐานให้เห็นความเป็นไปหรือสภาพของตนเองในวันรุ่งขึ้น, ในอาทิตย์หน้า, ในเดือนหน้า, ในปีหน้า, ในห้าปีข้างหน้า, ในสิบปีข้างหน้า, ต่อ ๆ ไปจนกระทั่งถึงวันที่ตนเองจะกระทำกาลกิริยาคือตาย ดูความเป็นไปสืบต่อไปข้างหน้าให้เห็นสภาพความเป็นไปในชีวิตของตนเอง พร้อมด้วยอธิษฐานให้เห็นวิบากกรรมว่าเป็นด้วยผลบุญกุศลหรือผลบาปอกุศลกรรมใด ที่จะเป็นผลให้ได้รับความสุขหรือความทุกข์เดือดร้อนในแต่ละช่วงชีวิตที่รู้เห็นนั้น เป็นตอน ๆ ไป จนกระทั่งจุติ ละจากโลกนี้ไป

ในกรณีที่ประสงค์จะระลึกชาติของผู้อื่นก็ดี หรือจะดูปัจจุบันและอนาคตของผู้อื่นก็ดี ก็ปฏิบัติในทำนองเดียวกัน คือเพียงแต่น้อมเอาธาตุธรรมของผู้ที่เราประสงค์จะทราบอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคตของผู้นั้นมาตั้งที่ศูนย์กลางกายของเราเอง แล้วรวมเห็นจำคิดรู้ของเราและของเขาให้หยุดรวมกันเป็นจุดเดียวตรงศูนย์กลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมของเขา แล้วอธิษฐานระลึกให้เห็นอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคตของผู้นั้นไปตามสายธาตุธรรมเดิมของเขา ก็จะสามารถรู้เห็นได้เช่นเดียวกัน

เมื่อประสงค์จะทราบว่าสัตว์หรือมนุษย์ที่ละหรือตายจากโลกนี้ไป

แล้ว จะไปบังเกิดในภพภูมิใด ด้วยผลบุญกุศลหรือบาปอกุศลใด ก็ให้ปฏิบัติตามวิธีที่ได้เคยให้คำแนะนำไปแล้ว คือเมื่อซ้อนสับทับทวีจนสุดกายหยาบกายละเอียด แล้วเจริญฌานสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลม ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพาน ซ้อนสับทับทวีกับพระนิพพานต้น ๆ ที่ละเอียด ๆ จนสุดละเอียด จนธาตุธรรมใสสะอาดบริสุทธิ์และมีสมาธิตั้งมั่นดีแล้ว ก็รวมใจของทุกกายให้หยุดนิ่งอยู่ ตรงศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด หยุดตรึกนิ่ง ขยายธรรมกายพระอรหัตให้โตจนเต็มภพสาม แล้วจึงน้อมเอาภพสามเข้ามาเป็นกสิณคือเอามาตั้งไว้ ณ ที่ศูนย์กลางกายพระอรหัตนั้นแหละ อาศัย "ตา" หรือ "ญาณ" พระธรรมกายตรวจหาดูจนตลอดภพสาม ว่าผู้ที่ตายไปแล้วได้ไปบังเกิดในภพภูมิใด ก็จะสามารถเห็นได้ ถ้าในภพสามยังไม่เห็นก็ให้ตรวจดูไปถึงอายตนโลกันต์ซึ่งอยู่นอกภพสามออกไป ในขณะที่ตรวจดูคติใหม่ของผู้ตายไปตลอดภพนี้ ให้น้อมใจเข้าสู่กลางของกลาง ๆ ๆ อยู่เสมอ เพื่อให้ธาตุธรรมใสสะอาดและสมาธิตั้งมั่นดี การรู้เห็นจึงจะแม่นยำ เมื่อพบแล้ว ก็ไต่ถามถึงบุรพกรรมที่ทำให้เขามาเสวยวิบากกรรม คือผลบุญกุศลหรือผลบาปอกุศลในภพใหม่นี้ก็จะทราบได้ นี่หมายเฉพาะสัตว์หรือมนุษย์ที่ยังไม่บรรลุพระอรหัตผล ก็จะเห็นเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพสามหรืออายตนโลกันต์นี้ แต่ถ้าเป็นพระอรหันต์ที่ดับขันธ์เข้าสู่ปรินิพพาน หรือที่เรียกว่า "อนุปาทิเสสนิพพาน" แล้วก็จะพบธรรมกายของท่านประทับอยู่ในนิพพาน นี่เป็นการน้อมเข้าสู่

จุตูปปาตญาณอย่างง่าย หากกระทำชำนาญแล้วก็จะสามารถรู้เห็นได้เร็ว

ยังมีวิธีที่ละเอียดพิสดารต่อไปอีก ซึ่งสามารถให้รู้เห็นทั้งกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอก วิธีปฏิบัติ ก็ให้น้อมเอาธาตุธรรมของผู้ที่ตายไปแล้วมาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกาย แล้วรวมเห็น จำ คิด รู้, ธาตุเห็น ธาตุจำ ธาตุคิด ธาตุรู้, ที่ตั้งเห็นจำคิดรู้ ของเราให้ตรงกันกับของเขา เป็นจุดเดียวกัน ตรงศูนย์กลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม แล้วอธิษฐานให้เห็นจุติและปฏิสนธิของเขาเป็นขั้น ๆ ไป นับตั้งแต่ขันธ์ ๕ คือรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณเริ่มจะดับ หรือในขณะที่จิตกำลังเข้าสู่ "มรณาสันตติวิถี" นั้น ก็จะเห็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายของสัตว์หรือมนุษย์ ซึ่งเป็นที่ตั้งของอากาศโลก ขันธโลก และสัตว์โลก ได้แก่เห็น จำ คิด รู้ ของสัตว์นั้นจะดับ คือตกสูญลงไปยังศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ ตรงระดับสะดือพอดี แล้วดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายละเอียดหรือกายทิพย์ ซึ่งจะทำหน้าที่สืบต่อไปใหม่นั้น จะผุดลอยขึ้นมายังศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ แล้วกายละเอียดหรือกายทิพย์นั้นก็จะผ่านไปยังศูนย์ต่าง ๆ กล่าวคือ ฐานที่ ๖, แล้วก็ฐานที่ ๕ ตรงปากช่องลำคอ, ฐานที่ ๔ ตรงเพดานปาก, ฐานที่ ๓ ตรงกลางกึ่งศีรษะ, ฐานที่ ๒ ตรงหัวตาด้านใน หญิงทางด้านซ้าย ชายทางด้านขวา, แล้วก็ออกไปทางฐานที่ ๑ คือช่องจมูก หญิงทางด้านซ้าย ชายทางด้านขวา เพื่อไปเกิดในภพภูมิใหม่ตามผลบุญหรือผล

บาปที่กำลังให้ผลอยู่ในขณะนั้นต่อไป

กายที่กำลังไปแสวงหาที่เกิดนี้เรียกว่า "กายสัมภเวสี" ส่วนกายที่ได้ปฏิสนธิหรือเกิดแล้วเรียกว่า "กายทิพย์"

มีข้อสังเกตว่า ในขณะที่กาย ใจ จิต วิญญาณ หรือขันธ์ทั้ง ๕ ของสัตว์หรือมนุษย์กำลังจะแตกดับหรือตายนั้น ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย อันเป็นที่ตั้งของดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ของกายเดิมก็จะดับ คือตกสูญลงไปยังศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ ตรงระดับสะดือพอดีนั้นเอง ที่สัตว์หรือมนุษย์ซึ่งกำลังใกล้จะตายนั้นมีอาการสยิวหน้า บิดตัวหรือไขว่คว้า เมื่อเวลาใกล้จะตาย เพราะแรงดึงดูดของอายตนะภพใหม่ที่จะทำให้กายละเอียดหรือกายทิพย์แยกขาดออกจากกายเนื้อของมนุษย์หรือสัตว์ผู้ที่กำลังจะตายนั้นเอง

ข้อสังเกตอีกประการหนึ่งก็คือ ญาณพระธรรมกายจะช่วยให้เห็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์หรือสัตว์นั้น และจิตของสัตว์นั้นเอง "ดับ" แล้วก็ "เกิด" ใหม่อีก เป็นช่วง ๆ ตามผลบุญกุศลหรือบาปอกุศล กล่าวคือ

ถ้าก่อนตาย คือในระหว่างที่จิตเข้าสู่มรณาสันตติวิถีนั้น จิตเป็นกุศล แต่บุญบารมียังไม่พอที่จะหลุดพ้นจากอาสวกิเลสได้โดยสิ้นเชิง อายตนะของสุคติภพ ได้แก่โลกมนุษย์ เทวโลก หรือพรหมโลก ก็จะดึงดูดกายละเอียดหรือกายทิพย์นั้นไปบังเกิดในภพหรือภูมิด้วยแรงกุศลกรรม ตามกำลังแห่งบุญหรือบารมีของผู้นั้นต่อไป กิริยาที่กาย ใจ จิต

และวิญญาณดับ–เกิด ๆ ๆ เพื่อเปลี่ยนจากภพหรือภูมิหนึ่ง ไปสู่ภพหรือภูมิที่สูงกว่าทีละชั้น ๆ ไปจนกว่าจะถึงภูมิที่พอดีกับกำลังบุญกุศลที่ให้ผลอยู่นั้น อุปมาดั่งงูลอกคราบ หรือดั่งบุคคลเปลี่ยนแบบฟอร์มเครื่องแต่งตัวจากฟอร์มหนึ่ง ไปสู่ฟอร์มที่สวย ละเอียด ประณีตกว่าฉะนั้น

แต่ถ้าก่อนจะตาย จิตเป็นอกุศล หรือสิ้นวาสนาบารมี อายตนะทุคติภูมิ ได้แก่อายตนะของภพเปรต, อสุรกาย, สัตว์นรก, หรือสัตว์เดรัจฉาน ก็จะดึงดูดกายละเอียดของผู้นั้นให้ไปบังเกิดในภพหรือภูมินั้นด้วยแรงอกุศลกรรมที่กระทำไว้ ตามส่วนแห่งอำนาจของผลบาปอกุศลที่กำลังให้ผลต่อไป

ปรีชาญาณหยั่งรู้จุติ-ปฏิสนธิของสัตว์นี้ เรียกว่า จุตูปปาตญาณ ให้ฝึกฝนปฏิบัติให้ชำนาญ ในระยะเริ่มแรกจะต้องกระทำเป็นขั้นตอนตามสายธาตุธรรมเดิมเสมอไป แม้จะติดขัดบ้างก็จะเป็นแต่เพียงในระยะต้น ๆ หรือที่จิตยังไม่ละเอียดดีพอ ต่อ ๆ ไปก็จะค่อย ๆ ชำนาญไปเอง

แต่มีหลักสำคัญอยู่ว่า เมื่อรู้เห็นแล้วก็อย่าคะนองใจว่าตนเก่งกล้าแล้ว พยากรณ์ให้แก่ผู้อื่นฟัง หรือโอ้อวดในคุณธรรมของตนอันจะเป็นทางเสื่อมอย่างยิ่ง

อนึ่ง การน้อมเข้าสู่ปุพเพนิวาสานุสติญาณ เพื่อดูขันธ์ของตนเองและของผู้อื่นในชาติภพก่อน ๆ ก็ดี หรือการน้อมเข้าสู่จุตูปปาตญาณ

เพื่อดูจุติและปฏิสนธิของสัตว์ทั้งหลายก็ดี หากได้ยกวิปัสสนาญาณขึ้นพิจารณาทบไปทวนมาด้วยแล้ว ย่อมมีลักษณะที่เป็นมหาสติปัฏฐาน ๔ ไปในตัวเสร็จ กล่าวคือ

การพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เป็นภายในบ้าง เป็นภายนอกบ้าง, เป็นทั้งภายในและภายนอกบ้าง ดังที่กล่าวมาแล้วเนือง ๆ อยู่ ก็จะเห็นชัดในสามัญลักษณะ คือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาของสังขารธรรมทั้งหลาย ที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งได้อย่างชัดแจ้ง จนเห็นเป็นธรรมดาในความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในสังขารของสัตว์ทั้งหลาย ช่วยให้เกิดธรรมสังเวชสลดใจ ในการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ทั้งหลายที่ยังติดอยู่ในสังสารจักร และไตรวัฏฏะ คือกิเลสวัฏฏะ กรรมวัฏฏะ และวิปากวัฏฏะ อยู่ในภพทั้งสามนี้ไม่มีที่สิ้นสุด ไปนรกบ้าง สวรรค์บ้าง มนุษย์บ้าง สัตว์เดรัจฉานบ้าง เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ น่าสะพึงกลัว และ น่าเบื่อหน่ายยิ่งนัก ต้องทิ้งสมบัติพัสถาน บุตร ภรรยา และบิดา มารดาแต่เก่าก่อน หมุนเวียนเปลี่ยนไปตามเครื่องล่อ เครื่องหลง ดุจดังว่าความฝัน เอาเป็นของเที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้ เป็นอย่างนี้หมดทั้งตัวเราเองและสัตว์อื่น เหมือนกันหมด ทุกรูปทุกนาม แล้วให้ยกวิปัสสนาญาณทั้ง ๑๐ ประการ* ขึ้นพิจารณา ทบไป

*วิปัสสนาแบบโบราณกำหนดญาณไว้เพียง ๑๐ ญาณ มีสัมมสนญาณ เป็นเบื้องต้น และมีอนุโลมญาณ เป็นญาณสุดท้าย (โปรดดู วิปัสสนาญาณ หน้า ๑๙๑–๑๙๔ ของหนังสือนี้)

ทวนมา ทับทวีให้มากเข้าก็จะเห็นภัยในวัฏฏสงสาร บังเกิดธรรมสังเวชสลด จิตคิดเบื่อหน่ายในสังขารและนามรูป เมื่อปัญญารู้แจ้งสว่างชัดขึ้น ทำลายอวิชชาเป็นมูลรากฝ่ายเกิดดั่งนี้ ตัณหาและทิฏฐิก็เบาบางหมดไปตามระดับคุณธรรมที่ปฏิบัติได้ สามารถปล่อยวางอุปาทานในขันธ์ทั้ง ๕ ได้ยิ่งขึ้น สิ้นรัก สิ้นใคร่ สิ้นอาลัยยินดีในการครองขันธ์ และทำนุบำรุงขันธ์เกินความจำเป็น อยากจะไปเสียให้พ้นจากสังขารนี้ก็ไม่อาจกระทำได้ เหมือนดังนกที่ติดอยู่ในกรง หรือปลาที่ติดเบ็ด จึงได้แต่วางเฉย เพิกเฉยในสังขาร เป็น สังขารุเปกขาญาณ

แล้วจึงยกจิตนั้นขึ้นให้บริสุทธิ์ ใสสะอาดจากเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย โดยน้อมไปเพื่อ อาสวักขยญาณ พิจารณา ปฏิจจสมุปบาทธรรม อันมีนัยอยู่ในอริยสัจ ให้เห็นทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ สภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับ และหนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อกระทำอาสวะให้สิ้นเชื้อไม่เหลือเศษ เป็นพระอรหันต์ขีณาสพ ผู้มีอาสวะสิ้นแล้วต่อไป ด้วยการนำเอาญาณทั้งสองในเบื้องต้น คือ ปุพเพนิวาสานุสติญาณ และ จุตูปปาตญาณ นั้นมาเป็นอุปการะให้สิ้นดั่งนี้

เมื่อผู้ปฏิบัติภาวนาสามารถละสัญโญชน์เบื้องต่ำ ๓ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และ สีลพัตปรามาส ได้แล้ว ธรรมกายพระโสดาบัตติมรรคก็จะตกสูญ แล้วปรากฏเป็นธรรมกายพระโสดาบัตติผลบังเกิดขึ้นเต็มส่วน ขนาดหน้าตัก ความสูงและเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๕ วาเต็ม ขาว ใสบริสุทธิ์ มีรัศมีปรากฏ เห็นได้ชัดเจน

ตลอดเวลา และก็จะมีญาณหยั่งรู้ถึงการบรรลุพระโสดาบัตติผลนั้น

ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมเป็นผู้มีโลภะ โทสะ และโมหะอันเบาบางลงมากแล้ว ธรรมกายพระสกิทาคามิมรรคก็จะละเอียดขึ้นแล้วตกสูญ ปรากฏเป็นธรรมกายพระสกิทาคามิผล มีขนาด ๑๐ วา ขาว ใสบริสุทธิ์และมีรัศมีสว่างยิ่งขึ้นไปอีก จนผู้ปฏิบัติธรรมนั้นเห็นชัดเจนอยู่ตลอดเวลา ก็จะมีญาณหยั่งรู้การบรรลุพระสกิทาคามิผลนั้น

เมื่อละสัญโญชน์เบื้องต่ำได้อีก ๒ คือ ปฏิฆะ และ กามราคะ ธรรมกายพระอนาคามิมรรคก็จะละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก แล้วก็จะตกสูญ และจะปรากฏธรรมกายพระอนาคามิผลขึ้นเต็มส่วน ๑๕ วา ขาว ใส บริสุทธิ์ มีรัศมีปรากฏยิ่งขึ้นไปอีก จนเห็นธรรมกายพระอนาคามิผลของตนเองชัดเจนตลอดเวลา ก็จะมีญาณหยั่งรู้การบรรลุพระอนาคามิผลนั้น

และเมื่อผู้ปฏิบัติธรรมสามารถละสัญโญชน์เบื้องสูงอีก ๕ ประการ ได้แก่ รูปราคะ อรูปราคะ อุทธัจจะ มานะ และ อวิชชา ได้แล้ว ธรรมกายพระอรหัตมรรคจะละเอียดหนักขึ้นไปอีก แล้วตกสูญ ปรากฏเป็นธรรมกายพระอรหัตผลขยายโตเต็มส่วน มีขนาดหน้าตัก ความสูง และเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๒๐ วา ขาว ใสบริสุทธิ์และมีรัศมีสว่างยิ่งนัก เห็นธรรมกายพระอรหัตผลชัดเจนอยู่ตลอดเวลา แล้วก็จะมีญาณหยั่งรู้การบรรลุพระอรหัตผลนั้น

ลำดับที่ ๔

พระพุทธภาษิต : อาการตรัสรู้ ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ปรากฏตามบาลี พระพุทธภาษิต มีมาใน โพธิราชกุมารสูตร ราชวรรค ม.ม. ๑๓/๔๕๙/๕๐๕, สคาราสูตร พราหมณ์วรรค ม.ม. ๓/๖๘๖/๗๕๕ แปลความว่า

ราชกุมาร ! ครั้นเรากลืนกินอาหารหยาบทำกายให้มีกำลังได้แล้ว, เพราะสงัดจากกามและอกุศลกรรมทั้งหลาย จึงบรรลุ **ฌานที่ ๑** มีวิตกวิจาร มีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวกแล้วแลอยู่. เพราะสงบวิตกวิจารเสียได้ จึงบรรลุ **ฌานที่ ๒** เป็นเครื่องผ่องใสในภายใน เป็นที่เกิดสมาธิแห่งใจ ไม่มีวิตกวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิแล้วแลอยู่. เพราะความจางไปแห่งปีติ ย่อมอยู่อุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุ **ฌานที่ ๓** อันเป็นฌานที่พระอริยเจ้ากล่าวว่าผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข. และเพราะละสุขและทุกข์เสียได้ เพราะความดับหายไปแห่งโสมนัสและโทมนัสในกาลก่อน จึงได้บรรลุ **ฌานที่ ๔** อันไม่ทุกข์ไม่สุข มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่.

เรานั้น ครั้นเมื่อจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์ผ่องใสไม่มีกิเลส ปราศจาก

กิเลสเป็นธรรมชาติอ่อนโยนควรแก่การงาน ถึงความไม่หวั่นไหวตั้งอยู่เช่นนี้แล้ว ได้น้อมจิตไปเฉพาะต่อปุพเพนิวาสานุสติญาณ. เรานั้นระลึกถึงขันธ์ที่เคยอยู่อาศัยในภพก่อนได้หลายประการ คือระลึกได้ชาติหนึ่งบ้าง สองชาติ สามชาติ สี่ชาติ ห้าชาติ, สิบชาติ ยี่สิบชาติ สามสิบชาติ สี่สิบชาติ ห้าสิบชาติ, ร้อยชาติ พันชาติ แสนชาติบ้าง, ตลอดหลายสังวัฏฏกัปป์ หลายวิวัฏฏกัปป์ หลายสังวัฏฏกัปป์และวิวัฏฏ-กัปป์บ้าง, ว่าเมื่อเราอยู่ในภพโน้น มีชื่ออย่างนั้น มีโคตร มีวรรณะ มีอาหาร อย่างนั้น ๆ, เสวยสุขและทุกข์เช่นนั้น ๆ มีอายุสุดลงเท่านั้น ๆ, ครั้นจุติจากภพนั้นแล้ว ได้เกิดในภพโน้น มีชื่อ โคตร วรรณะ อาหาร อย่างนั้น ๆ, ได้เสวยสุขและทุกข์เช่นนั้น มีอายุสุดลงเท่านั้น, ครั้นจุติจากภพนั้น ๆ ๆ ๆ แล้ว มาเกิดในภพนี้.ฯ เรานั้นระลึกถึงขันธ์ที่เคยอยู่อาศัยในภพก่อนได้หลายประการ พร้อมทั้งอาการและลักษณะดังนี้,ฯ ราชกุมาร ! นี่เป็น วิชชาที่ ๑ ที่เราได้บรรลุแล้วในยามแรกแห่งราตรี. อวิชชาถูกทำลายแล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว, ความมืดถูกทำลายแล้ว ความสว่างเกิดขึ้นแทนแล้ว เช่นเดียวกับที่เกิดแก่ผู้ไม่ประมาท มีเพียรเผาบาป มีตนส่งไปแล้วแลอยู่, โดยควร.ฯ

เรานั้น ครั้นเมื่อจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์ผ่องใสไม่มีกิเลส ปราศจากกิเลสเป็นธรรมชาติอ่อนโยนควรแก่การงาน ถึงความไม่หวั่นไหวตั้งอยู่เช่นนี้แล้ว ได้น้อมจิตไปเฉพาะต่อจุตูปปาตญาณ เรามีจักขุทิพย์บริสุทธิ์กว่าจักขุของสามัญมนุษย์, ย่อมแลเห็นสัตว์ทั้งหลายจุติอยู่

บังเกิดอยู่, เลวทราม ประณีต, มีวรรณะดี มีวรรณะเลว, มีทุกข์ มีสุข. เรารู้แจ้งชัดหมู่สัตว์ผู้เข้าถึงตามกรรมว่า "ผู้เจริญทั้งหลาย ! สัตว์เหล่านี้หนอ ประกอบกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต พูดติเตียนพระอริยเจ้าทั้งหลาย เป็นมิจฉาทิฏฐิ ประกอบการงาน ด้วยอำนาจมิจฉาทิฏฐิ, เบื้องหน้าแต่กายแตกตายไป ล้วนพากันเข้าสู่อบายทุคติวินิบาตนรก.ฯ ท่านผู้เจริญทั้งหลาย ! ส่วนสัตว์เหล่านี้หนอ ประกอบกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต ไม่มีติเตียนพระอริยเจ้า, เป็นสัมมาทิฏฐิ ประกอบการงานด้วยอำนาจสัมมาทิฏฐิ, เบื้องหน้าแต่กายแตกตายไป ย่อมพากันเข้าสู่สุคติโลกสวรรค์, เราจักมีจักขุทิพย์บริสุทธิ์ล่วงจักขุสามัญมนุษย์ เห็นเหล่าสัตว์ผู้จุติอยู่ บังเกิดอยู่ เลว ประณีต มีวรรณะดี วรรณะทราม มีทุกข์ มีสุข, รู้ชัดหมู่สัตว์ผู้เข้าถึงตามกรรมได้ฉะนี้.ฯ ราชกุมาร ! นี่เป็น วิชชาที่ ๒ ที่เราได้บรรลุแล้วในยามกลางแห่งราตรี, อวิชชาถูกทำลายแล้ว, วิชชาเกิดขึ้นแล้ว, ความมืดถูกทำลายแล้ว ความสว่างเกิดขึ้นแทนแล้ว เช่นเดียวกับที่เกิดแก่ผู้ไม่ประมาท มีเพียรเผาบาป มีตนส่งไปแล้วแลอยู่, โดยควร,ฯ

เรานั้น ครั้นจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์ผ่องใสไม่มีกิเลส ปราศจากกิเลสเป็นธรรมชาติอ่อนโยนควรแก่การงาน ถึงความไม่หวั่นไหวตั้งอยู่เช่นนี้แล้ว ก็น้อมจิตไปเฉพาะต่ออาสวักขยญาณ, เราย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์, นี่เหตุแห่งทุกข์, นี่ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์, นี่ทางให้ถึงความดับไม่มีเหลือแห่งทุกข์; และเหล่านี้เป็นอาสวะทั้งหลาย

นี้เหตุแห่งอาสวะทั้งหลาย ความดับไม่มีเหลือแห่งอาสวะทั้งหลาย นี้เป็นทางให้ถึงความดับไม่มีเหลือแห่งอาสวะทั้งหลาย. เมื่อเรารู้อยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้ จิตก็พ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ ครั้นจิตพ้นวิเศษแล้ว ก็เกิดญาณหยั่งรู้ว่า จิตพ้นแล้ว. เรารู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์จบแล้ว กิจที่ต้องทำได้ทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นที่จะต้องทำเพื่อความ (หลุดพ้น) เป็นอย่างนี้ มิได้มีอีก.ฯ ราชกุมาร ! นี่เป็น วิชชาที่ ๓ ที่เราได้บรรลุแล้วในยามปลายแห่งราตรี. อวิชชาถูกทำลายแล้ว. วิชชาเกิดขึ้นแล้ว, ความมืดถูกทำลายแล้ว ความสว่างเกิดขึ้นแทนแล้ว, เช่นเดียวกับที่เกิดแก่บุคคลผู้ไม่ประมาท มีเพียรเผาบาป มีตนส่งไปแล้วแลอยู่, โดยควร.ฯ

อุเปกฺขโก สทา สโต น โลเก มญฺญตี สมํ
น วิเสสี น นีเจยฺโย ตสฺส โย สนฺติ อุสฺสทา

ผู้วางเฉย มีสติทุกเมื่อ, ไม่สำคัญตนว่าเสมอเขา ว่าดีกว่าเขา ว่าต่ำกว่าเขาในโลก, ผู้นั้นชื่อว่า ไม่มีกิเลสเครื่องฟูขึ้น

(บาลี พระพุทธภาษิต ขุ. มหา. ๒๙/๒๘๙, ขุ. สุ. ๒๕/๕๐๑)

ลำดับที่ ๕
วิธีเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สำหรับการเจริญ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน นั้น ก็เป็นการฝึกอบรมจิตใจให้มีสติระลึกถึงสภาวะจริง หรือให้เห็นตามความเป็นจริงว่า สังขารร่างกายนั้น เป็นแต่ธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมา และอยู่ในสภาวะพอเหมาะที่จะทรงตัวอยู่ได้เท่านั้นเอง และที่ว่าประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งนั้น ประกอบด้วยปัจจัยอะไรบ้าง เมื่อแยกพิจารณาปัจจัยปรุงแต่งให้เห็นได้ตามความเป็นจริงเป็นส่วน ๆ แล้ว ก็จะพบว่า สังขารร่างกายนั้น หาได้มีลักษณะที่งดงาม น่ากำหนัดยินดีหรือน่ายึดถือแต่ประการใดไม่ เพราะมีลักษณะที่เป็นอนิจจัง คือจะต้องเปลี่ยนแปลงแปรผันไปตามปัจจัย นี้ประการหนึ่ง ถ้าผู้ใดยึดถือเป็นตัวตน บุคคล เรา เขา ของเรา ของเขาแล้ว ก็จะต้องได้รับผลเป็นทุกข์ ซึ่งเรียกว่า ทุกขัง นี้อีกประการหนึ่ง, และผลที่สุด ก็จะต้องเสื่อมสลาย หมดสภาพเดิมของมันไป ไม่มีอะไรคงเหลืออยู่ให้ยึดถือได้จริง ๆ ตลอดไป เรียกว่า อนัตตา นี้อีกประการหนึ่ง

เมื่อผู้เจริญภาวนา สามารถพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งได้ตามสภาพที่เป็นจริง และระลึกอยู่เสมอดั่งนี้แล้ว ย่อมให้ผลสามประการ กล่าวคือ ย่อมเป็นผลให้จิตใจ

สงบระงับจากความกำหนัดยินดีหรือที่ชอบใจ จิตใจก็ไม่ต้องฟุ้งซ่านไปเกาะ ไปเกี่ยวอยู่กับอารมณ์ภายนอก และสามารถที่จะหยั่งลงสู่สมาธิหยุดนิ่งเป็นเอกัคคตารมณ์ได้โดยง่าย ผลในขั้นนี้ นับเป็นผลในขั้นสมถะ นี้ประการหนึ่ง อีกประการหนึ่ง เมื่อสามารถพิจารณาเห็นสภาวะจริงของธรรมชาติ ที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งดั่งนี้แล้ว ย่อมเป็นเครื่องกำจัดความเห็นผิดให้หมดไป กลายเป็น**ความเห็นชอบ คือปัญญารู้แจ้งในสัจธรรมทั้ง ๔** ได้แก่ในลักษณะของ ทุกข์, เหตุแห่งทุกข์, สภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับ, และหนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ผลในขั้นนี้ นับเป็นผลในขั้นวิปัสสนา หรือขั้นเจริญปัญญารู้แจ้ง

และผลในประการที่สาม ก็คือว่า เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจธรรมทั้ง ๔ หรือที่เรียกว่ามีความเห็นชอบในอริยสัจ ๔ นั้นแล้ว ย่อมเป็นผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความเบื่อหน่ายคลายถอนจากการที่จะต้องครองและทำนุบำรุงขันธ์ เป็นเครื่องกำจัด ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ให้หมดยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนเป็น**สมุจเฉทปหาน** คือละได้โดยสิ้นเชิง ได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน อันเป็นที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งหลายต่อไป

นี่ก็เป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งหลักปฏิบัติและเหตุผลที่บุคคลพึงต้องปฏิบัติหรือเจริญให้มาก เพราะเป็นทางทำให้มีความบริสุทธิ์กาย วาจา และใจ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จึงขอทุกท่านจงตั้งใจรักษาศีลและเจริญภาวนาต่อไป

ขอทุกท่านจงเตรียมนั่งในท่าขัดสมาธิ แล้วค่อย ๆ หลับตาลงเบา ๆ อย่าเม้มเปลือกตาให้แน่นนัก หายใจลึก ๆ พอสบาย ปล่อยใจตามสบาย อย่าเกร็ง เหลือบตากลับขึ้นไปข้างบนให้ค้างแน่นอยู่โดยไม่ต้องแหงนหน้าขึ้นไปตาม เพื่อให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง แล้วก็ให้ความเห็นกลับเข้าข้างใน พร้อม ๆ กับรวมใจอันประกอบด้วย ความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้ให้รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก เหนือราวสะดือสองนิ้วมือ มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ให้รวมใจหยุดนิ่งลงที่นั่น

ผู้ที่ถึงธรรมกายแล้วก็ให้ซ้อนสับทับทวีจนสุดกายหยาบกายละเอียดแล้วเดินฌานสมาบัติ ปล่อยกายตกสูญ เข้าอายตนนิพพานตายแล้วก็ผ่านเข้าอายตนนิพพานเป็น ซ้อนสับทับทวีกับพระนิพพานต้น ๆ ที่แก่ ๆ ต่อไป

สำหรับผู้ที่ยังไม่ถึงธรรมกาย หรือยังไม่ได้ดวงปฐมมรรค ก็ให้กำหนดบริกรรมนิมิต คือนึกให้เห็นด้วยใจ เป็นเครื่องหมายดวงแก้วกลมใสขึ้นที่ศูนย์กลางกายนั่นแหละ พร้อมด้วยบริกรรมภาวนา คือนึกว่าในใจว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" ไปเรื่อย ๆ ร้อยครั้ง พันครั้ง เพื่อประคองนิมิตนั้นไว้ "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" ตรึกนึกให้เห็นดวงที่ใสใจอยู่ในกลางดวงนั้นเรื่อยไป ไม่ต้องยินดียินร้าย หรือสนใจใยดีในอารมณ์หรือสิ่งใดภายนอกทั้งสิ้น คงปล่อยใจให้ดิ่งลงในบริกรรมนิมิตกับบริกรรมภาวนาคู่กันไปเรื่อย เมื่อใจถูกประคองให้มารวมหยุดเป็นจุด

เดียวกันหนักเข้า ก็จะค่อย ๆ เชื่อง และหยุดอยู่ในอารมณ์เดียวได้แนบแน่นขึ้น เมื่อใจหยุดในหยุดหนักขึ้น พอถูกส่วนเข้าก็จะเข้าสิบแล้วจะเห็นศูนย์ หรือที่เรียกว่าจิตตกสูญ แล้วจะปรากฏเห็นเป็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้น ณ ที่ศูนย์กลางกายนั้นแหละ ขนาดประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ อย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ทีเดียว

เมื่อเห็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้นอย่างนี้แล้ว ก็ให้หยุดบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง" นั้นเสีย ให้พยายามรวมใจหยุดในหยุดลงที่ศูนย์กลางดวงใสแจ่มนั้นต่อไปอีก ตรงที่หมายจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มนั่น หยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดทีเดียว พอถูกส่วนเข้า ดวงเดิมก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏดวงกลมใสดวงใหม่ขึ้นมาแทนที่ คือ ดวงศีล ศีลที่เห็นนี้เอง คือ อธิศีล หรือ ศีลยิ่ง อันเป็นเครื่องกลั่นกรองกาย วาจา และใจที่ละเอียด ประณีต ยิ่งไปกว่า ศีลที่รู้ หรือ เจตนาศีล ในทางปฏิบัติ เพราะเมื่อใจหยุดนิ่งสนิท จรดติดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางดวงศีลนี้แล้ว เป็นอันสะอาดบริสุทธิ์หมดทั้งกาย วาจา และใจ ตลอดทั้งเจตนาและความคิดอ่านทั้งหลายก็สะอาดบริสุทธิ์ทั้งหมด

และก็ศีลนี้เอง เป็นศีลที่มุ่งต่อไปเพื่อ สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะ ตามลำดับ ไม่ไปทางอื่น หรือประสงค์อื่น มุ่งตรงต่อ มรรค ผล นิพพานจริง ๆ ทีเดียว

เมื่อเห็นดวงศีลขนาดนั้นแล้ว ผู้มีปัญญาก็มิได้ถอยออกมา แต่

กลับยิ่งรวมใจให้หยุดในหยุด นิ่งอยู่กลางดวงศีลนั้น พอหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ดวงศีลก็จะว่างหายไป แล้วก็จะปรากฏดวงกลมใสแจ่มดวงใหม่บังเกิดขึ้นมาแทนที่ ใสละเอียดยิ่งกว่าเดิมอีก คือ ดวงสมาธิ ขนาดเท่าดวงเดิมนั่นเอง สมาธิที่เห็นนี้ คือ ดวงอธิจิต หรือ จิตยิ่ง สมาธิยิ่ง เป็นสมาธิที่แนบแน่นยิ่งกว่าที่ทำมาแล้ว เป็นมาแล้ว หรือที่ได้เห็นมาแล้ว

เมื่อหยุดนิ่งอยู่กลางดวงสมาธิต่อไปอีก ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นดวงปัญญา ปรากฏขึ้นมาอีก ขนาดเท่าเดิม แต่ใสละเอียดและมีรัศมีสว่างยิ่งกว่าเดิม ปัญญาดวงนี้แหละคือ อธิปัญญา แท้ ๆ

เมื่อหยุดนิ่งอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าก็จะถึง ดวงวิมุติ ซึ่งเป็นการหลุดพ้นจากกิเลสหยาบของมนุษย์ ทีนี้ก็รวมใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวงวิมุติ หยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้าก็จะถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ อันเป็นธรรมที่พึงจะรู้เห็นได้ตามความเป็นจริง เป็นดวงกลมใสละเอียดยิ่งนัก

เมื่อหยุดในหยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ดวงนี้ก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏกาย มนุษย์ละเอียด หรือที่เรียกว่า กายฝัน ขึ้นมาแทนที่ มีลักษณะหน้าตาเหมือนผู้ปฏิบัติเองทุกประการ แต่ใสละเอียดหรือประณีตสวยกว่ากายเนื้อหรือกายมนุษย์หยาบ นั่งขัดสมาธิหันหน้าไปทางเดียวกันกับเรา

หรือบางรายอาจจะเห็นกายละเอียด ที่มีลักษณะคล้ายพระพุทธ

ปฏิมากร เกตุดอกบัวตูม ขาวใส มีรัศมีสว่างนั่งขัดสมาธิ หันหน้าไปทางเดียวกันกับเรา ขนาดเล็กประมาณคืบหนึ่ง หรือขนาดโตถึง ๕ วา หรือกว่านั้นก็มี กายละเอียดที่เหมือนพระพุทธปฏิมากรนี้เอง คือ ธรรมกาย

ไม่ว่าท่านจะเห็นกายละเอียดกายใดก็ตาม ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายใหม่นั้นอีก ก็จะเห็นดวงธรรม ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิมอีก คือ เห็นดวงก็ให้รวมใจหยุดลงไป ณ ศูนย์กลางดวง เห็นกายก็ให้รวมใจหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายใหม่เรื่อยไป เรียกว่าหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดยิ่ง ๆ ขึ้นไป ก็จะเห็นทั้งดวงและกายที่ใสละเอียด ประณีต และมีขนาดใหญ่โตยิ่ง ๆ ขึ้นไปตามลำดับ

เมื่อท่านทั้งหลายได้เจริญภาวนาสมาธิจนเต็มระดับ จิตใจปราศจากนิวรณ์ธรรมดีแล้ว ก็จงฝึกเจริญกายานุปัสสนาอีกต่อไป โดยรวมใจหยุดนิ่งอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นั้นแหละ สำหรับผู้ถึงธรรมกายแล้วก็ให้รวมใจหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด เพื่อให้ตาธรรมกาย คือ ญาณทำหน้าที่รู้เห็นและเจริญปัญญารู้แจ้งในสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริงต่อไป แล้วเพ่งพิจารณาลงไปที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ตรึกหยุดนิ่งลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวงธรรมนั้น จนเกิดรัศมีสว่างเต็มกาย หรืออีกนัยหนึ่งเข้าฌานให้เต็มระดับจนจิตสงัดเป็นอุเบกขาดีแล้ว ก็ถอยอารมณ์ฌานลงมาปฐมฌาน หรืออุปจารสมาธิ หรืออธิษฐานให้เห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ครบหมดทั้งอาการ ๓๒ เพราะท่านผู้ปฏิบัติธรรมยังทรงฌานอยู่ในระดับที่สูง ก็จะเห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในลักษณะที่ใสละเอียด จึงให้ถอยอารมณ์ฌานลงมาอยู่ในระดับที่จะสามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ตรงตามสี สัณฐาน กลิ่น ที่เกิด ที่อยู่ได้ตามความเป็นจริง

ให้พิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายภายในตนเองก่อน เริ่มตั้งแต่เส้นผม เส้นขน หนัง เนื้อ โครงกระดูก ไขมัน ลงไปถึงตับ ไต ไส้ กระเพาะ อาหารที่เพิ่งบริโภคเข้าไปใหม่ ๆ และกากอาหารเก่าที่เหลือค้างจากการย่อย ทั้งขี้หู ขี้ตา ขี้ฟัน น้ำตา น้ำลาย น้ำมูก น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำเสลด หรือเสมหะในโพรงจมูก ตลอดไปหมดทุกส่วน พิจารณาทบไปทวนมาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งอะไรบ้าง เป็นสิ่งที่งดงาม น่าใคร่ น่ายินดีเพียงใด

ลักษณะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทั้งหลายเหล่านั้น มีการเกิดขึ้นแล้วก็ตั้งอยู่ได้มั่นคง ถาวรตลอดไปหรือไม่ ? หรือว่าเปลี่ยนแปลงแปรผันจากสภาพที่เคยเป็นอยู่เดิมต่อไปอย่างไร ? เป็นต้นว่า เส้นผม เนื้อ หนัง ฟัน กระดูก เส้นเอ็น เม็ดโลหิต น้ำเหลือง ต่าง ๆ เป็นต้น นับตั้งแต่เกิดมาเป็นเด็กทารก แล้วเติบโตขึ้นเป็นเด็ก เป็นหนุ่มเป็นสาว แล้วเข้าสู่วัยกลางคน ไปจนแก่เฒ่า สิ่งต่าง ๆ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นสังขารร่างกายทั้งโดยส่วนย่อยและโดยส่วนรวม คงที่อยู่หรือว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ? และจนถึงวาระสุดท้ายต้องตายลงแล้ว ส่วนต่าง ๆ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นสังขารร่างกายยังมีลักษณะคงที่อยู่ หรือเปลี่ยน

สภาพเดิมไปอย่างไร ? มีการแตกทำลาย เน่า เปื่อย ส่งกลิ่นเหม็น แล้วก็เสื่อมสลายหมดจากสภาพที่เคยประกอบรวมกันขึ้นเป็นรูปร่างสังขารร่างกายอย่างไร ? กลับไปสู่สภาพดั้งเดิมของมัน คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ และอากาศธาตุอย่างไร ?

ให้พิจารณาดูให้เห็นชัดแจ้งตามความเป็นจริงของธรรมชาติที่ประกอบขึ้นด้วยปัจจัยปรุงแต่งเหล่านี้

เมื่อพิจารณาดูทั่วหมดร่างกายของตนเองแล้ว ก็ให้น้อมเอาสังขารร่างกายของผู้อื่น ทั้งที่เคยหลงรัก หลงชัง หรือไม่รักไม่ชัง ว่ามีสภาพที่แตกต่างกันไปจากของตนเองหรือไม่ เพียงใด นี่หมายเอาการพิจารณาส่วนที่เป็นปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลายเหล่านี้ ให้พิจารณาทบไปทวนมาว่าเป็นสิ่งที่น่ากำหนัดยินดี น่าหลงรักหลงชังหรือน่ายึดถือได้เพียงใด สำหรับผู้ถึงธรรมกาย เมื่อพิจารณาทบทวนไปมานาน ๆ การเห็นอาจจะเลือนไปได้ เพราะอารมณ์ฌานในระดับต่ำทรงอยู่ไม่ได้นาน ก็ให้รวมใจหยุดที่ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด เจริญฌานสมาบัติเพื่อดับหยาบไปหาละเอียดต่อไปอีกใหม่ เมื่อจิตเข้าสู่สมาธิเต็มระดับดีแล้ว ก็ดำเนินตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้นใหม่อีกได้

จะขอยุติการสอนภาวนาแต่เพียงนี้ก่อน ก่อนจะหยุดพัก ก็ขอทุกท่านรวมใจของทุกกายให้หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด ตั้งใจรวมบุญกุศลที่ได้สร้างสมอบรมมาตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน น้อมบูชาแด่คุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า คุณพระสงฆ์เจ้า และ

พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ แล้วอุทิศส่วนกุศลไปยัง คุณบิดามารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ และญาติมิตร ตลอดทั้งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพระบรมวงศานุวงศ์ ผู้ปกครองและผู้รักษาประเทศชาติ ทั้งพลเรือน ทหาร ตำรวจ ผู้รักษาพระพุทธศาสนาและวิชชาธรรมกาย มนุษย์และอมนุษย์เพื่อนร่วมโลกอื่นทั้งหลาย ขอท่านทั้งหลายเหล่านั้น จงสุขสมบูรณ์บริบูรณ์ด้วยผลทาน ศีลและภาวนา ขอจงดลจิตใจท่านทั้งหลายเหล่านั้นให้ละชั่วด้วยกาย วาจา ใจ, ประกอบแต่กรรมดีด้วยกาย วาจา ใจ, ทำใจให้ใสเป็นสัมมาทิฏฐิแต่ฝ่ายเดียว และขอจงอย่าได้มีเวร มีภัย เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย จงรักษาตนให้พ้นทุกข์ภัยทั้งหลายเถิด

มูฬฺโห อตฺถํ น ชานาติ มูฬฺโห ธมฺมํ น ปสฺสติ
อนฺธตมํ ตทา โหติ ยํ โมโห สหเต นรํ

ผู้หลง ย่อมไม่รู้อรรถ ย่อมไม่เห็นธรรม, ความหลงย่อมครอบงำนรชนเมื่อใด ความมืดตื้อย่อมมีเมื่อนั้น

(บาลี พระพุทธภาษิต ข. อิติ. ๒๕/๒๐๖, ขุ. มหา. ๒๕/๑๘)

ลำดับที่ ๖

ธรรมบรรยาย : กายคตาสติ อสุภกัมมัฏฐาน และมรณัสสติ อันนับเนื่องในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในลำดับที่ ๕ วิปัสสนาจารย์ก็ได้แนะนำให้ท่านผู้อ่านเจริญภาวนาสมาธิ ทำใจให้หยุดให้นิ่งเป็นสมาธิแนบแน่นดีเสียก่อน เพื่อชำระจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์จากนิวรณ์ธรรมอันเป็นเครื่องปิดบังปัญญา เมื่อจิตใจหยุด สงบ เป็นสมาธิแน่วแน่ดี ปลอดจากนิวรณ์ธรรมทั้งหลายแล้ว ก็เจริญภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสภาวะจริงของธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งต่อไป โดยให้พิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไปทีละส่วน ๆ ทั้งของตนเองและของผู้อื่นให้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมชาติว่า สังขารร่างกายของเราเองและของผู้อื่นนั้น ต่างก็ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งกันขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประกอบด้วยส่วนที่เป็นของหยาบ แข็ง คือธาตุดิน, ส่วนที่เป็นของเหลว คือธาตุน้ำ, ส่วนที่เป็นแก๊สหรืออากาศ คือธาตุลม, ส่วนที่เป็นอุณหภูมิ คือธาตุไฟ และส่วนที่เป็นช่องว่างภายในร่างกาย คืออากาศธาตุ เหล่านี้เป็นต้น นี้เป็นลักษณะหนึ่งของการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

และการเจริญภาวนา พิจารณาส่วนต่าง ๆ ของสังขารร่างกายให้

เห็นตามความเป็นจริงของธรรมชาตินี้ต่อไปอีกว่า ส่วนต่าง ๆ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นรูปร่างสังขารร่างกายนั้น ล้วนแต่เป็นสิ่งปฏิกูล โสโครก น่าเกลียดทั้งสิ้น หาได้มีสิ่งใด เป็นสิ่งที่งดงาม น่ารักใคร่ กำหนัดยินดี หรือน่ายึดถือเป็นจริงเป็นจังแต่อย่างใดไม่ นี้ก็เป็นลักษณะที่ ๒ ของการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งการมีสติระลึกถึงสภาวะจริงของสังขารร่างกายตามสภาพที่เป็นจริงดังนี้ บางทีก็เรียกว่า **กายคตาสติ** อันมีผลช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจที่สงบ ระงับจากนิวรณ์ธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **กามฉันทะ** คือความพอใจ ยินดีในกามคุณทั้ง ๕ ได้แก่ ความยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งสัมผัสทางกาย ซึ่งครอบคลุมจิตใจอยู่นั้น ให้หมดสิ้นไป และสามารถเห็นสภาวะจริงของธรรมชาติตามสภาพที่เป็นจริงได้

แต่ในการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในขั้น **กายคตาสติ** นี้ สำหรับรายที่มีนิวรณ์ธรรมข้อกามฉันทะนี้หนาแน่นมาก และปัญญาหยั่งรู้สภาวธรรมดังกล่าวยังไม่แจ้งพอที่จะระงับนิวรณ์ธรรมข้อนี้ได้ หรือที่เรียกว่า เป็นบุคคลประเภท **ราคะจริต** ก็อาจจะได้ผลน้อย หรือได้ผลแต่เพียงผิวเผินหรือชั่วคราว พอเผลอสติเมื่อใด จิตใจก็กลับโลดแล่นไปยึด ไปเกาะ หรือแส่หาสิ่งที่ก่อให้เกิดอารมณ์ใคร่หรือกำหนัดยินดีนั้นอีก ในกรณีเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมพึงเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ลึกลงไปถึงขั้น **อสุภะ** คือการพิจารณาซากศพของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย แล้วมาตั้งเป็นพยานว่า เราก็มีสังขารร่างกายที่จะต้องเสื่อม

สภาพ แตกสลาย เน่าเปื่อย ผุพัง ส่งกลิ่นเหม็น โสโครก น่าเกลียด และลงท้ายก็จะต้องสิ้นสภาพที่เคยประกอบกันขึ้นเป็นร่างกาย เป็นตัวตน บุคคล เรา เขา กลับไปสู่สภาพดั้งเดิม คือธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศของมันต่อไปเหมือนกันหมด ไม่มีใครสามารถจะหยุดยั้งหรือล่วงพ้นความเสื่อมดังที่กล่าวนี้ได้ แม้แต่ตัวเราเองก็จะต้องเป็นไปในทำนองเดียวกันนี้แน่นอน การเจริญอสุภกัมมัฏฐาน นี้มีผลช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมประเภท ราคะจริต สามารถเห็นสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริงได้ดียิ่งขึ้น ย่อมมีความสลดใจ และระลึกถึงความจริงตามธรรมชาติที่เป็นจริงเช่นนี้ได้มากยิ่งขึ้น จิตใจก็สามารถจะสงบ ระงับจากนิวรณ์ธรรมข้อกามฉันทะได้ดียิ่งขึ้น

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเจริญอสุภกัมมัฏฐานนี้ยังมี มรณัสสติ คือการมีสติระลึกถึงความตายของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายรวมทั้งตนเองด้วยเนือง ๆ อยู่ ก็จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้สติ ไม่ประมาทใช้ชีวิตให้ล่วงไปในสิ่งที่เปล่าประโยชน์หรือไร้สาระ ให้กลับขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เพื่อความบริสุทธิ์กาย วาจาและใจ มุ่งโดยตรงต่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน ต่อไป

การเจริญ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในขั้น อสุภกัมมัฏฐาน และ มรณัสสติ นี้ นอกจากจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมเห็นสภาวะจริงของสังขารร่างกายตามธรรมชาติที่เป็นจริง ว่าเป็นสิ่งที่ไม่งดงามแล้วยังช่วยให้เห็นความจริงอีกข้อหนึ่งว่า สังขารร่างกายนั้น มีการเกิดขึ้น

แล้วก็ตั้งอยู่เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่ง แล้วก็เสื่อมสลาย หมดจากสภาพที่เคยประกอบกันขึ้นด้วยปัจจัยปรุงแต่งนั้นไปในที่สุด ไม่มีอะไรคงเหลืออยู่ให้ยึดถือได้ตลอดไปแต่ประการใดเลย หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือว่า บรรดาสังขารร่างกายที่ประกอบขึ้นด้วยปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลายต่างก็ต้องตกอยู่ในสามัญลักษณะเสมอกันหมด คือไม่เที่ยงแท้แน่นอน หรือที่เรียกว่า **อนิจจัง** ถ้าใครยึดถือเข้าแล้วก็เป็นทุกข์ ที่เรียกว่า **ทุกขัง** เพราะสังขารทั้งหลายดังที่กล่าวนี้ สุดท้ายก็จะเสื่อมสลายไปจากสภาพเดิมจนหมดสิ้น เรียกว่า **อนัตตา** คือไม่มีตัวตนแต่ประการใดทั้งสิ้น

ไม่แต่เพียงสังขารร่างกายเท่านั้น ที่ตกอยู่ในสามัญลักษณะนี้ สิ่งที่เกี่ยวเนื่องด้วยสังขารร่างกายอันประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งนี้ ก็ต้องตกอยู่ภายใต้สามัญลักษณะนี้ด้วยเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งโลกธรรม ๘ ประการ อันได้แก่ ลาภ ความเสื่อมลาภ, ยศ ความเสื่อมยศ, สรรเสริญ ความนินทา, ความสุข และความทุกข์ ทั้ง ๘ ประการนี้ต่างก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีการเกิดขึ้น แล้วก็เสื่อมสลายหมดจากสภาพไป คือไม่มีตัวตนให้ยึดถือได้ตลอดไป หากผู้ใดหลงยึดถือแล้วก็จะต้องเป็นทุกข์เดือดร้อนทั้งสิ้นตามส่วนแห่งความหลงยึดถือนั้น การมีสติพิจารณาเห็นสภาวะจริงของธรรมชาติตามความเป็นจริง ดังที่เรียกว่า สามัญลักษณะ คือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ของสังขารร่างกายนี้ นับเป็นลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่งของ **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

ที่กล่าวมาข้างต้นนั้น เป็นการพิจารณาสังขารร่างกายที่มีวิญญาณครอง คือสังขารที่ประกอบด้วยธรรมชาติที่รับรู้ (วิญญาณ) ซึ่งเรียกว่า **อุปาทินนกสังขาร** กับสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งโลกธรรมทั้ง ๘

ทีนี้ลองมาพิจารณาสังขารประเภทที่ไม่มีวิญญาณครอง คือไม่ประกอบด้วยธรรมชาติที่ทำหน้าที่รับรู้ ซึ่งเรียกว่า **อนุปาทินนกสังขาร** ดูบ้าง

สังขารที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ประเภทที่ไม่มีวิญญาณครองนั้น มีทั้งสิ่งที่มีชีวิต เช่น ต้นไม้ ต้นข้าว และพืชผักทั้งหลาย และทั้งสิ่งที่ไม่มีชีวิต ได้แก่ ซากศพของมนุษย์และสัตว์ หรือต้นไม้ ต้นข้าว หรือพืชผักทั้งหลายที่ตายไปแล้ว รวมตลอดทั้งสสารอื่น ๆ เช่นดิน น้ำ ไฟ ลม แร่ธาตุ อัญมณี เคหะสถาน บ้านเรือน อาหาร ยา เครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้ไม้สอยและอุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นต้น ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งทั้งสิ้น แม้แต่น้ำหยดหนึ่ง, ดินก้อนหนึ่ง, ไฟกองหนึ่ง หรือลมส่วนหนึ่ง ถ้าหากพิจารณาแยกธาตุออกโดยแยบคายแล้ว ก็จะเห็นว่ายังประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งธาตุทั้ง ๔ หรือที่เรียกว่า มหาภูตรูป ๔ อีกเหมือนกัน คือยังประกอบด้วยส่วนที่หยาบ แข็ง ที่เรียกว่า **ธาตุดิน**, ส่วนที่เป็นของเหลวที่เรียกว่า **ธาตุน้ำ**, ส่วนที่เป็นอุณหภูมิที่เรียกว่า **ธาตุไฟ** และส่วนที่เป็นแก๊สหรืออากาศที่เรียกว่า **ธาตุลม** เป็นต้น

เพราะฉะนั้น สังขารที่ไม่มีวิญญาณครองเหล่านี้ ก็ย่อมจะต้องเปลี่ยนแปลงแปรผันไปจากสภาวะที่ประกอบกันขึ้นเป็นรูปสังขารนั้นทุกขณะ ไม่อาจคงทนสภาพเดิมอยู่ได้ตลอดไป และผลที่สุดก็แตกทำลายสิ้นสภาพที่เคยประกอบกันเป็นรูปสังขารเดิมนั้น กลับไปสู่สภาพดั้งเดิมของมัน คือธาตุทั้ง ๔ ต่อไปอีกเช่นกัน ด้วยเหตุนี้ หากผู้ใดไปหลงยึดมั่นถือมั่น เป็นจริงเป็นจังว่าเป็นสิ่งที่มีตัวตนอยู่ได้ตลอดไป หรือเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นของเรา ของเขาเข้าแล้วเพียงใด ก็ย่อมจะต้องประสบกับความทุกข์มากน้อยตามส่วนแห่งความยึดถือนั้น

เมื่อได้เจริญภาวนาทั้งสมาธิและปัญญา ให้เห็นสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริงดังที่กล่าวมาแล้ว ต่อไปก็ให้มีสติระลึกได้ในสภาวะจริงของธรรมชาติดังกล่าวนี้เนือง ๆ อยู่ ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะในขณะยืน เดิน นั่ง หรือจะนอน ก็ให้มีสติระลึกได้ในสัจธรรมนี้อยู่เสมอ ก็จะสามารถกำจัดความเห็นผิดจากสภาวะอันแท้จริงของสังขารทั้งหลายบรรดาที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งเหล่านี้ รวมตลอดถึงสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกัน อย่างเช่นโลกธรรม ๘ ซึ่งรวมเรียกว่า สักกายทิฏฐิลงเสียได้ เป็นเครื่องช่วยกำจัดกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายให้หมดสิ้นไปเป็นลำดับเป็นทางบริสุทธิ์กาย วาจา และใจ ให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพานตามระดับคุณธรรมที่ปฏิบัติได้ ก็จะได้รับผลที่เป็นความสุขจาก

ความสงบ เป็นความสุขอันเกิดแต่ปัญญาอันเห็นแจ้งในพระสัจ-ธรรมล้วน ๆ ไม่ประกอบ ไม่ระคนด้วยความทุกข์จากสิ่งที่มีแต่จะเสื่อมสลายไปทุกขณะ เป็นความสุขที่อยู่เหนือความสุขอย่างที่ชาวโลกเขามีกัน เป็นความสุขอันเที่ยงแท้ถาวร คือความสุขอันเกิดแต่ความพ้นทุกข์นั่นเอง จึงเป็นธรรมปฏิบัติที่ผู้มีปัญญาหรือสาธุชนจะพึงเจริญให้มาก

ขนฺติ ธีรสฺส ลงฺกาโร ขนฺติ ตโป ตปสฺสิโน
ขนฺติ พลํ ว ยตีนํ ขนฺติ หิตสุขาวหา

ขันติเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์ ขันติเป็นตบะของผู้พากเพียร ขันติเป็นกำลังของนักพรต ขันตินำประโยชน์สุขมาให้

(ส.ม. ๒๒๒)

ลำดับที่ ๗
ธรรมบรรยาย: หลักอานาปานัสสติ

อานาปานัสสติ หมายถึงการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกคือกองลมที่ปรนปรือร่างกายให้มีชีวิตอยู่ต่อไป นี้เป็นส่วนสำคัญยิ่งของการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีหลักการปฏิบัติปรากฏในพระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตร มีมาในทีฆนิกาย มหาวรรค และในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ในพระสุตตันตปิฎก แปลความว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนือง ๆ อยู่อย่างไรเล่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้ ไปที่ป่าก็ตาม ไปที่รุกขมูลก็ตาม ไปสู่เรือนว่างเปล่าก็ตาม นั่งคู้บัลลังก์ (คือนั่งขัด-สมาธิ) ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้มั่นเฉพาะหน้า เธอย่อมมีสติหายใจออก ย่อมมีสติหายใจเข้า

(๑) เมื่อหายใจออกยาว ก็ให้รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว หรือหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว

(๒) หรือหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น หรือหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น

(๓) ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กายทั้งหมด หายใจออก, ย่อมสำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กายทั้งหมด หายใจเข้า

(๔) ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก, ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้ฉันใด นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ฉลาด ชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงยาว หรือชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงสั้น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นนั่นแล ภิกษุ

ฯ ล ฯ

อย่างนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดาคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดาคือความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดาคือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง ก็หรือสติ (ความระลึก) ว่ากายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้นแต่เพียงสักว่าญาณ (ความรู้) แต่เพียงสักว่าความอาศัยระลึก เธอย่อมมีสันดานอันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนือง ๆ อยู่อย่างนี้แล"

นี่คือคำแปลจากพระบาลีในมหาสติปัฏฐานสูตร ส่วนที่เกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งเราจะเห็นว่าในมหาสติปัฏฐานสูตรมิได้กำหนดฐานที่ตั้งของใจ หรืออีกนัยหนึ่งมิได้กำหนดว่าให้ตั้งใจไว้ ณ ที่ใด เพียงแต่ให้มีสติรู้ชัดว่า หายใจเข้า หรือหายใจออกสั้นหรือยาว, และให้สำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กายทั้งหมด

หายใจเข้าหรือหายใจออก, ให้สำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้าหรือหายใจออก ประดุจนายช่างกลึงผู้ฉลาดที่รู้ชัดว่าชักเชือกกลึงสั้นหรือชักเชือกกลึงยาว เพื่อให้เห็นเป็นธรรมดาในความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในกาย ทั้งภายในและทั้งภายนอกอันเป็นเครื่องกำจัดความเห็นผิด ตัณหาและอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นในสังขารที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งเหล่านี้ ตลอดทั้งสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกันด้วยทั้งหมดเท่านั้น

วัตถุประสงค์ของการเจริญอานาปานัสสติที่สำคัญยิ่ง ในขั้นสมถะก็เพื่อให้ระงับกายสังขาร คือ "ลมหยุด", แล้วก็ระงับวจีสังขาร คือหยุดบริกรรมภาวนา, แล้วก็ระงับมโนสังขาร คือ "ใจ" อันประกอบด้วยเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือที่ขยายส่วนหยาบออกมาเป็น ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ มารวมหยุดเป็นจุดเดียวกันเรียกว่า เอกัคคตารมณ์ คือใจมีอารมณ์เป็นหนึ่งได้แนบแน่นมั่นคง

ทีนี้ควรจะตั้งใจไว้ที่ไหน ในขณะเจริญอานาปานัสสติ คือให้มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก

คำตอบก็มีอยู่ว่า ควรจะตั้งใจไว้ ณ ฐานใดฐานหนึ่ง บนเส้นทางลมหายใจเข้าออก นับตั้งแต่ที่ปลายจมูกซึ่งเป็นปลายทางลม ไปจนถึงศูนย์กลางกายตรงระดับแนวสะดือพอดี ซึ่งเป็นต้นทางลมหายใจเข้าออกนั่นเอง

พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ (พระมงคลเทพมุนี) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า หลังจากที่ได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างอุกฤษฏ์ก็ได้พบว่า **จุดที่ตั้งถาวรของใจนั้นอยู่ตรงศูนย์กลางกาย ตรงระดับสะดือ ซึ่งเป็นต้นทางลมหายใจเข้าออกพอดี**

ที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อว่า ศูนย์กลางกายเป็นที่ตั้งถาวรของใจนั้น ก็เพราะท่านเห็นด้วยญาณพระธรรมกายว่า เวลาสัตว์จะมาเกิด (ตั้งปฏิสนธิ), จะดับ (จุติ), จะหลับ หรือจะตื่น, ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายซึ่งมีดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ ซ้อนอยู่ด้วยนั้น จะตกสูญมาที่ฐานนี้ แล้วลอยขึ้นจากฐานนี้ขึ้นมาเหนือสะดือประมาณสองนิ้วมือ แล้วจึงตกสูญลงไปยังฐานเดิม ตรงศูนย์กลางกายตรงระดับสะดือพอดี ก่อนที่จะปฏิสนธิ หรือจะหลับ จะตื่นก็ตาม

นอกจากนั้น พระเดชพระคุณหลวงพ่อยังได้พบต่อไปอีกว่า ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานนี้ ยังเป็นจุดที่ตรงแนวเดียวกันกับศูนย์กลางของอากาศโลก ขันธโลก สัตว์โลก อายตนนิพพาน อายตนภพสาม อายตนโลกันต์ และศูนย์กลางจักรวาลอีกด้วย

การรวมใจหยุดนิ่ง ณ ที่ศูนย์กลางกายตรงนี้ จึงถูกศูนย์กลางของอายตนะทั้งหลายดังที่กล่าวมานั้นทั้งหมด แต่ในการที่จะรวมความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้ ให้หยุดอยู่ ณ ฐานที่ตรงนี้ การรู้เห็นย่อมเป็นไปได้ยาก อุปมาดั่งเวลาเราเอาตาแนบที่กระจกเงา ย่อมเห็นภาพในกระจกเงาได้ยาก พระเดชพระคุณหลวงพ่อจึงได้ค้นพบ

ต่อไปอีกว่า ถ้าจะขยับความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้ ให้มารวมหยุดเสีย ณ ที่ศูนย์กลางกาย ตรงเหนือระดับสะดืออันเป็นจุดที่เวลาสัตว์จะไปเกิด จะดับ จะหลับ จะตื่น แล้วดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ตกสูญ แล้วก็ลอยขึ้นมาที่จุดนี้ อยู่เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือที่ตรงนี้แล้ว การรู้เห็นก็จะเป็นไปได้อย่างชัดเจน อุปมาดั่งเราถอยห่างจากกระจกเงาออกมาสักเล็กน้อย ก็จะสามารถเห็นภาพในกระจกเงานั้นได้ชัดเจน

พระเดชพระคุณหลวงพ่อจึงได้แนะนำให้ตั้งใจไว้ ณ ที่ศูนย์กลางกายตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ ในเวลาเจริญภาวนาสมาธิและปัญญาในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นในขณะเดิน ยืน นั่ง หรือจะนอนก็ตาม

โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับการเจริญภาวนาสมาธิ เพื่อรวมใจอันได้แก่ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ ให้รวมหยุดเป็นจุดเดียวกันได้แนบสนิทมั่นคงดีนั้น นอกจากจะให้รวมใจหยุด ณ ฐานที่ตั้งถาวรของใจ ตรงศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือนี้แล้ว ยังมีข้อแนะนำว่า มิให้ส่งใจไปตามลมหายใจเข้าออกให้จิตกระเพื่อมฟุ้ง ไม่อาจหยุดนิ่งสนิทได้อีกด้วย คือคงให้รวมใจหยุดในหยุด นิ่งตรงฐานนี้ทีเดียว เพื่อให้จิตเป็นเร็วขึ้น เว้นแต่สำหรับรายที่เพิ่งจะฝึกปฏิบัติภาวนาใหม่ ๆ ยังไม่รู้จักฐานที่ตั้งของใจฐานนี้ ก็ให้กำหนดบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนา เพื่อรวมใจให้หยุดให้นิ่ง จากตรงปากช่องจมูก (หญิงซ้าย–

ชายขวา) นี้เป็นฐานที่ ๑, แล้วก็เลื่อนบริกรรมนิมิตไปหยุด ณ ที่หัวตาด้านใน เป็นฐานที่ ๒, แล้วก็เลื่อนบริกรรมนิมิตไปหยุดอยู่ตรงกลางกึ่กศีรษะ เป็นฐานที่ ๓, แล้วก็ไปหยุดอยู่ ณ เพดานปาก เป็นฐานที่ ๔, แล้วก็ไปหยุดอยู่ตรงปากช่องลำคอ เป็นฐานที่ ๕, แล้วก็ค่อยๆ เลื่อนบริกรรมนิมิตนั้นลงไปช้าๆ ตามเส้นทางลมหายใจเข้าออก ไปหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกาย ตรงระดับสะดือพอดี เป็นฐานที่ ๖, แล้วก็เลื่อนบริกรรมนิมิตนั้นไปหยุดนิ่งอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายตรงเหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ เป็นฐานที่ ๗

เมื่อรู้จักฐานที่ตั้งของใจตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้แล้ว ต่อไปก็ให้รวมใจให้หยุดนิ่งอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้แต่เพียงแห่งเดียว ทุกอิริยาบถ จิตก็จะเป็นเร็วขึ้นและมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น การรู้เห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอกก็ชัดแจ้งตามที่เป็นจริง ไม่พบนิมิตลวงหรือหลอกหลอนแต่ประการใด

นี้คือข้อดีพิเศษของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย

ลำดับที่ ๘

ธรรมบรรยาย : วัตถุประสงค์และผล (พระปฏิเวธสัทธรรม) ของการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑. วัตถุประสงค์ประการแรกก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจอันสงบระงับจากนิวรณ์ธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ให้สงบระงับจากกามฉันทะ คือความพอใจ ยินดี หรือหมกมุ่นอยู่แต่ในกามคุณทั้ง ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสทางกาย และธรรมารมณ์อันเกิดแต่ใจคะนึงถึง ในสติปัฏฐานสูตรจึงได้กำหนดให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติระลึกได้อยู่เสมอว่า สังขารร่างกายอันประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลายนั้น ให้แยกแยะพิจารณาให้เห็นตามสภาพที่เป็นจริงว่า ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งอย่างไร แต่ละส่วนๆ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นสังขารร่างกายนั้น ให้พิจารณาโดย สี สัณฐาน กลิ่น ที่เกิด ที่อยู่ ให้เห็นตามสภาพที่เป็นจริงว่า ไม่เป็นสิ่งที่งดงาม น่ารักน่าใคร่ น่ากำหนัดยินดีแต่ประการใดเลย มีแต่สิ่งที่เป็นปฏิกูล โสโครก น่าเกลียดทั้งสิ้น การพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในและภายนอกดังกล่าวนี้อยู่เนืองๆ ก็จะช่วยให้เห็นสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริง คือไม่งดงาม น่ากำหนัดยินดี หรือน่ายึดถือแต่ประการใดทั้งสิ้น ก็จะสามารถช่วยให้คลายจาก

ความเห็นผิดว่าสังขารร่างกายทั้งหลายงดงาม ทำให้คลายจากตัณหาและความยึดมั่นถือมั่น หลงรัก หลงกำหนัดยินดี หลงสร้างภาระบำรุงบำเรอสิ่งที่ไร้สาระเหล่านี้จนเกินจำเป็น

๒. เมื่อผู้เจริญภาวนามีจิตใจอันสงบระงับจากนิวรณ์ธรรมทั้งหลายแล้วจิตใจนั้นก็ย่อมจะใสสะอาดบริสุทธิ์ ควรแก่งานวิปัสสนาพิจารณาสภาวะของธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งและสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกันอย่างเช่นโลกธรรม ๘ ตามที่เป็นจริงว่า มีสามัญลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เรียกว่ามีปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในพระไตรลักษณ์

ปัญญาอันเห็นแจ้ง เห็นวิเศษดังกล่าวนี้ จัดเป็น**วิปัสสนาปัญญา** ซึ่งเป็นธรรมเครื่องกำจัดความเห็นผิดที่ว่าสังขารทั้งหลายดังกล่าวรวมตลอดทั้งสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกัน อย่างเช่นโลกธรรม ๘ เป็นตัวตน เป็นบุคคล เราเขา ของเราของเขา ซึ่งเรียกว่า "**สักกายทิฏฐิ**" (แล้วเข้ายึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหาและทิฏฐิอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์) ให้หมดสิ้นไป

๓. อีกประการหนึ่ง การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานดังที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้มีสติสัมปชัญญะ คือความระลึกได้และมีความรู้สึกตัวพร้อมในอาการของสังขารทั้งหลายอยู่ทุกขณะอันจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เห็นอาการและความประพฤติปฏิบัติทางกายทางวาจาและทางใจว่าเป็นอย่างไร เป็นไปโดยชอบหรือมิชอบ, เป็นไปในทางเจริญหรือทางเสื่อม, เป็นไปในทางที่จะให้ได้รับผลเป็นความ

เจริญรุ่งเรืองและสันติสุข หรือ เป็นความเสื่อม เป็นความทุกข์เดือดร้อน ซึ่งเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นเป็นผู้มีปัญญาอันเห็นชอบ, มีความดำริชอบ, กล่าวแต่วาจาที่ชอบ, ประกอบการงานที่ชอบ, เลี้ยงชีพชอบ, มีความเพียรชอบ, ระลึกชอบ, และเจริญสมาธิชอบ หรือจะกล่าวโดยย่อก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้าใจในเหตุและผลของการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ด้วยการรักษาศีล เจริญสัมมาสมาธิและปัญญาอันเห็นชอบโดยปราศจากความเคลือบแคลงสงสัย เป็นการทำลาย **วิจิกิจฉา** คือความลังเลสงสัยในแนวทางปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา และเป็นการทำลายความประพฤติปฏิบัติตนไปในทางไร้สาระอันไม่เกิดประโยชน์หรือไม่ใช่ทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง (**สีลพตปรามาส**)

๔. เมื่อมีปัญญาอันเห็นแจ้งในสัจธรรมดังกล่าว จนสามารถละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลพตปรามาส กิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลก (สัญโญชน์เบื้องต่ำ) ๓ ประการดังกล่าวนี้ได้ ย่อมบรรลุมรรคผลเป็นพระอริยบุคคลชั้นที่ ๑ เป็น **พระโสดาบัน**

เมื่อปัญญาอันเห็นแจ้งในสัจธรรมดังกล่าวเจริญขึ้นเพียงใด ความเห็นผิดในสังขารธรรมที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งและสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกันว่าเป็นตัวตน บุคคล เราเขา ของเราของเขา ก็ถูกกำจัดให้หมดสิ้นไปเพียงนั้น **ตัณหาทั้งหลาย** อันได้แก่ ความยินดี ความทะยานอยากในกามคุณทั้ง ๕, ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น, หรือความ

รังเกียจเดียดฉันท์ ไม่อยากพบเห็น ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น หรือกิเลสทั้งหลาย ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ และอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ก็ย่อมคลายลงและดับไปเป็นชั้น ๆ เรียกว่า นิโรธ และได้บรรลุมรรคผลในขั้นสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก เป็น **พระสกิทาคามี, พระอนาคามี,** และ **พระอรหันต์** ตามลำดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้

๕. การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยทางมัชฌิมาปฏิปทา คือโดยทางศีล สัมมาสมาธิ และปัญญาอันเห็นชอบ จนถึงวิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะยิ่ง ๆ ขึ้นไปนั้น ย่อมผ่านและมีผลให้ละกาย เวทนา จิต ธรรม แห่งสังขารธรรมที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งจากหยาบไปสู่ละเอียด คือจากสังขารของมนุษย์ ไปสู่สังขารของมนุษย์ละเอียด, แล้วก็ทิพย์หยาบ – ทิพย์ละเอียด, รูปพรหมหยาบ – รูปพรหมละเอียด, อรูปพรหมหยาบ – อรูปพรหมละเอียด และเมื่อผ่านกาย เวทนา จิต และธรรม ของสังขารที่สุดละเอียดแล้ว ย่อมเข้าถึงธรรมขันธ์อันไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง เรียกว่าเป็นอสังขตธาตุ อสังขตธรรม, เป็นวิราคธาตุ วิราคธรรมล้วน ๆ จึงไม่ต้องอยู่ในอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์ และกลับเป็นนิจจัง สุขัง และอัตตา คือธรรมกาย ซึ่งเป็นกายที่พ้นโลก นับตั้งแต่กายในกายที่ ๙ เป็นต้นไปจนสุดละเอียด ผู้ปฏิบัติธรรมก็ดำเนินต่อ ๆ ไปจน

สุดละเอียด เพื่อความบริบูรณ์แห่งศีล สัมมาสมาธิ และปัญญาอันเห็นชอบ รวมทั้งสติสัมปชัญญะ อันเป็นเครื่องกำจัดอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน เหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายให้หมดสิ้นไปโดยเด็ดขาด เป็นสมุจเฉทปหาน เป็นพระอรหันต์ขีณาสพต่อไป

ธรรมกายที่ได้บรรลุพระอรหัตผลแล้วนี้เองที่เรียกว่า พระนิพพาน ซึ่งเป็นกายที่เข้าสอุปาทิเสสนิพพานได้ในขณะที่ขันธ์ ๕ ยังไม่แตกสลาย และเข้าอนุปาทิเสสนิพพานเมื่อขันธ์แตกทำลายแล้ว ไปประทับอยู่ในอายตนนิพพาน เข้านิโรธสงบตลอดกันหมด ไม่มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย อีกต่อไป และเพราะความที่ธรรมกายนั้นไม่มีปัจจัยอะไรปรุงแต่งได้อีก ปราศจากอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทานอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย ไม่มีกิจอันใดที่จะต้องกระทำอีก แม้แต่การแสวงหาพระนิพพานก็ไม่ต้องกระทำอีก เพราะเข้าถึงแล้ว เป็นแล้ว พระนิพพานที่เข้าอนุปาทิเสสนิพพานแล้วจึงมีแต่ประทับเข้านิโรธเสวยวิมุตติสุขอยู่อย่างนั้นตลอดไป พระพุทธองค์จึงตรัสว่า **นิพฺพานํ ปรมํ สุญฺญํ** ซึ่งแปลความว่า **นิพพานนั้นว่าง (จากกิเลส) อย่างยิ่ง** และว่า **นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ** แปลความว่า **นิพพานเป็นบรมสุขยิ่ง**

อนึ่ง สำหรับผู้ที่เจริญภาวนาได้ถึงธรรมกายแล้วบรรลุมรรคผลเป็นพระอริยบุคคลชั้นต่าง ๆ นั้น เพราะว่าใจของท่านจรดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุดเห็นใสละเอียดอยู่เสมอ

สติสัมปชัญญะของท่านจึงย่อมบริบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระอรหันต์ขีณาสพย่อมจะเห็นพระนิพพานคือธรรมกายที่สุดละเอียดและที่บรรลุพระอรหัตผลของท่านใสบริสุทธิ์ประดุจเพชรและมีรัศมีสว่างอยู่ตลอดเวลา พระพุทธองค์จึงได้ตรัส (มีมาในธัมมบท ขุททกนิกาย) ว่า ปพุชฺฌนฺติ โคตมสาวกา ซึ่งแปลความว่า สาวกของพระมหาโคดมย่อมตื่นอยู่เสมอ

เตสํ สมฺปนฺนสีลานํ อปฺปมาทวิหารินํ
สมฺมทญฺญา วิมุตฺตานํ มาโร มคฺคํ น วินฺทติ
มารค้นหาอยู่ ย่อมไม่พบช่องทางของท่านผู้มีศีลสมบูรณ์
อยู่ด้วยความไม่ประมาท หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้ชอบ
(บาลี พระพุทธภาษิต ข. ธ. ๒๕/๒๒)

บทที่ ๖
ปฏิบัติพระสัทธรรมเบื้องสูง และพระปฏิเวธสัทธรรม (ต่อ)

ลำดับที่ ๑
ธรรมบรรยาย : ลักษณะของใจ จิต และวิญญาณ

บรรดาสัตว์และมนุษย์ที่มีชีวิตทั้งหลาย หมดทั้งสกนธ์กายนั้นย่อมประกอบด้วยธรรมชาติสองส่วนใหญ่ ๆ คือส่วนที่เป็น ร่างกายส่วนหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะที่เป็น "รูปธรรม" กับส่วนที่เป็น "ใจ" ส่วนหนึ่ง ซึ่งเป็น "นามธรรม" เฉพาะส่วนที่เป็นร่างกายนั้น ทุกคนย่อมรู้จักกันดีโดยทั่วไป เพราะสามารถเห็น หรือสัมผัสแตะต้องได้ด้วยตาเนื้อ หรือกายหยาบ

ส่วนที่เป็น "ใจ" นั้นไม่อาจเห็นได้ด้วยตาเนื้อ หรือไม่อาจสัมผัสแตะต้องด้วยกายหยาบ จึงเข้าใจธรรมชาติส่วนที่เรียกว่า "ใจ" นี้ได้ไม่ง่ายนัก

คำว่า "ใจ" นั้น ประกอบด้วยธรรมชาติ ๔ อย่าง ซึ่งต่างก็ทำหน้าที่ต่าง ๆ กัน คือ

ธรรมชาติที่ทำหน้าที่เสวยอารมณ์ เรียกเป็นภาษาบาลีในที่มากแห่งว่า เวทนา

ธรรมชาติที่ทำหน้าที่จดจำ หรือ รวบรวมอารมณ์ไว้ภายใน มีชื่อเรียกเป็นภาษาบาลีในที่มากแห่งว่า สัญญา

ธรรมชาติที่ทำหน้าที่คิด หรือที่เรียกว่า "จิต" นั้น มีชื่อเรียกเป็นภาษาบาลีในที่มากแห่งว่า สังขาร

ธรรมชาติที่ทำหน้าที่รู้ หรือ รับรู้อารมณ์ นั้น ก็มีชื่อเรียกเป็นภาษาบาลีในที่มากแห่งว่า วิญญาณ

เวทนา, สัญญา, สังขาร และ วิญญาณ ธรรมชาติทั้ง ๔ อย่างนี้เองที่รวมเรียกว่า "ใจ" และต่างก็ทำหน้าที่ต่าง ๆ กัน แต่สัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดจนแทบจะแยกไม่ออก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บางท่านอาจเข้าใจไปว่าเป็นธรรมชาติเดียวกัน เป็นต้นว่า บางท่านเข้าใจว่าจิตและวิญญาณ เป็นธรรมชาติเดียวกันก็มี ทั้ง ๆ ที่ธรรมชาติทั้งสี่อย่างนี้ก็มีชื่อเรียกเป็นภาษาบาลีในที่มากแห่งต่างกันตามหน้าที่ของมัน

ในปฏิสัมภิทาพระบาลีมหาวัคค์ได้มีกล่าวไว้ว่า

ยํ จิตฺตํ มโน หทยํ มานสํ ปณฺฑรํ มนายตนํ มนินฺทริยํ วิญฺญาณํ วิญฺญาณกฺขนฺโธ ตชฺชา มโนวิญฺญาณธาตุ อิทํ จิตฺตํ

ซึ่งในอัฏฐสาลินีอรรถกถา อธิบายไว้ว่า

ธรรมชาติใดย่อมคิด ธรรมชาตินั้นชื่อว่า "จิต"

ธรรมชาติใดย่อมน้อมไปหาอารมณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า "มโน"

จิตที่รวบรวมอารมณ์ไว้ภายในนั่นแหละชื่อว่า "หทัย"

ธรรมชาติฉันทะ คือความพอใจที่มีอยู่ในใจนั้นชื่อว่า "มนัส"

จิตเป็นธรรมชาติที่ผ่องใส จึงชื่อว่า "ปัณฑระ"

มนะที่เป็นอายตนะ คือเครื่องต่อ จึงชื่อว่า "มนายตนะ"

มนะที่เป็นอินทรีย์ คือครองความเป็นใหญ่ จึงชื่อว่า "มนินทรีย์"

ธรรมชาติใดที่รู้อารมณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า "วิญญาณ"

วิญญาณที่เป็นขันธ์ จึงชื่อว่า "วิญญาณขันธ์"

มนะที่เป็นธาตุชนิดหนึ่งซึ่งรู้อารมณ์ จึงชื่อว่า "มโนวิญญาณธาตุ"

จากคำอธิบายนี้ หากพิจารณาให้ถ่องแท้แล้ว จะประจักษ์ชัดว่า "จิต" และ "วิญญาณ" นั้น เป็นธรรมชาติที่ทำหน้าที่ต่างกัน เช่นเดียวกันกับ "เวทนา" และ "สัญญา" หากแต่ว่า เมื่อจิตกระทำหน้าที่สัมพันธ์กันกับธรรมชาติใด ก็มีชื่อเรียกต่าง ๆ กันออกไปเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายเท่านั้นเอง และพึงสังเกตว่า พฤติกรรมของจิตที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งนั้นย่อมเกี่ยวเนื่องกับธรรมชาติอื่นอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างรวมกันโดยอัตโนมัติจึงจะสมบูรณ์ เพราะลำพังแต่จิตอย่างเดียว หาได้ปฏิบัติหน้าที่ให้สำเร็จด้วยตนเองไม่

ความข้อนี้จะเห็นได้ชัด เมื่อพิจารณาถึงพฤติกรรมของธรรมชาติที่น้อมไปหาอารมณ์ในแต่ละขณะ เมื่อ "จิต" จะน้อมไปสู่อารมณ์ใดก็ตาม ย่อมกระทบกระเทือนถึงธรรมชาติอื่น ได้แก่ ธรรมชาติที่ทำหน้า

ที่เสวยอารมณ์ คือ "**เวทนา**" หนึ่ง, กระเทือนถึงธรรมชาติที่ทำหน้าที่จดจำหรือรวบรวมอารมณ์ไว้ภายใน คือ **สัญญา** หนึ่ง, และธรรมชาติที่ทำหน้าที่รู้ หรือรับรู้อารมณ์ ที่เรียกว่า **วิญญาณ** อีกประการหนึ่ง ให้ทำหน้าที่พร้อมกันไปในตัวเสร็จ เป็นอัตโนมัติ

ธรรมชาติทั้ง ๔ อย่างนี้มีอุปมาดั่ง **ข่ายของใยแมงมุม** ซึ่งไม่ว่าจะมีอะไรมากระทบส่วนหนึ่งส่วนใดของข่ายนั้นให้กระเทือนแล้ว ส่วนอื่น ๆ ย่อมได้รับความกระทบกระเทือนถึงกันหมดทั้งข่ายนั้น ธรรมชาติที่น้อมไปหาอารมณ์และทำหน้าที่พร้อมกันหมดทั้ง ๔ นี้เองที่มีชื่อเรียกว่า "**ใจ**" หรือ "**มโน**"

ขณะใดที่จิตน้อมเข้าสู่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง พร้อมด้วยธรรมชาติที่ทำหน้าที่เสวยอารมณ์ยินดี พอใจ เป็นสุข หรืออารมณ์ที่ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ เป็นทุกข์ **ธรรมชาติที่ทำหน้าที่เสวยอารมณ์นั้นเรียกว่า** "**มนัส**" กล่าวคือถ้าพอใจ หรือเป็นสุขใจ ก็เรียกว่า "**โสมนัส**", ถ้าไม่พอใจ หรือเป็นทุกข์ใจ ก็เรียกว่า "**โทมนัส**" เป็นต้น และก็ธรรมชาติที่ทำหน้าที่เสวยอารมณ์ในเวลาที่จิตน้อมเข้าสู่อารมณ์ ซึ่งเรียกว่า "**มนัส**" นี้เอง ที่มีชื่อเป็นภาษาบาลีในที่มากแห่งว่า "**เวทนา**"

ส่วน **ธรรมชาติที่ทำหน้าที่รวบรวมอารมณ์ไว้ภายใน หรือจดจำอารมณ์** เมื่อเวลาที่จิตน้อมเข้าสู่อารมณ์นั้น เรียกว่า "**หทัย**" หรือ "**ดวงใจ**" ซึ่งมีชื่อในภาษาบาลีในที่มากแห่งว่า "**สัญญา**"

เฉพาะ **ธรรมชาติที่ทำหน้าที่คิดแต่อย่างเดียวนั้น** เรียกว่า "**จิต**" ซึ่งมีชื่อในภาษาบาลีในที่มากแห่งว่า "**สังขาร**"

เฉพาะ **ธรรมชาติที่ทำหน้าที่รู้ หรือ รับรู้อารมณ์** ในขณะที่จิตน้อมเข้าสู่อารมณ์นั้นเรียกว่า "**วิญญาณ**"

กล่าวโดยย่อ **ธรรมชาติที่ทำหน้าที่ต่าง ๆ กัน แต่เกี่ยวเนื่องถึงกันอย่างใกล้ชิด เป็นอัตโนมัติ** ได้แก่ **ธรรมชาติที่ทำหน้าที่เสวยอารมณ์** เรียกว่า "**มนัส**" หรือ "**เวทนา**" หนึ่ง, **ธรรมชาติที่ทำหน้าที่รวบรวมอารมณ์ไว้ภายใน หรือ จดจำอารมณ์** ที่เรียกว่า "**หทัย**" หรือ "**สัญญา**" หนึ่ง, **ธรรมชาติที่ทำหน้าที่คิด** ที่เรียกว่า "**จิต**" หรือ "**สังขาร**" หนึ่ง, และ **ธรรมชาติที่ทำหน้าที่รู้หรือรับรู้อารมณ์** ที่เรียกว่า "**วิญญาณ**" อีกหนึ่ง ธรรมชาติทั้ง ๔ อย่างนี้ แม้จะมีหน้าที่ต่างกัน เวลาที่น้อมไปหาอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ย่อมทำหน้าที่พร้อมกันหมดทั้ง ๔ จึงรวมเรียกว่า "**มโน**" หรือ "**ใจ**" นั่นเอง และแม้แต่จะหยุด จะนิ่ง อยู่ในอารมณ์เดียวเพียงใดก็ย่อมหยุด ย่อมนิ่งลงพร้อมกันเพียงนั้น

คำว่า "**ใจ**" หรือ "**มโน**" นี้เป็น "**นามธรรม**" ที่ต้องอาศัย "**รูป**" และเป็นทั้ง "**อายตนะ**" หรือเครื่องเชื่อมต่อ จึงเรียกว่า "**มนายตนะ**", เป็นธรรมชาติที่ครองความเป็นใหญ่ จึงเรียกว่า "**มนินทรีย์**" และเป็นธาตุชนิดหนึ่งที่รู้อารมณ์ได้ จึงเรียกว่า "**มโนวิญญาณธาตุ**" แต่ถ้าจะแยกออกเป็นส่วน ๆ แล้ว มีอยู่ ๔ ส่วน เรียก

ว่า "เวทนาขันธ์", "สัญญาขันธ์", "สังขารขันธ์" และ "วิญญาณ-ขันธ์"

เมื่อท่านทั้งหลายได้เข้าใจดั่งนี้แล้ว จะได้เจริญภาวนา **เวทนา-นุปัสสนาสติปัฏฐาน** และ **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ซึ่งจะได้กล่าวต่อไปในภายหน้าได้โดยง่าย และเมื่อพิจารณาสติปัฏฐาน แยกแยะธาตุธรรม อันประกอบกันขึ้นเป็นสังขารร่างกายและจิตใจออกเป็นส่วน ๆ ได้ละเอียดถี่ถ้วนไม่สับสนแล้ว ก็จะสามารถเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ คือความเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ของสังขารธรรมทั้งหลายที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งได้ง่าย และทะลุปรุโปร่ง สามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นได้เป็นอย่างดี

ลำดับที่ ๒ ธรรมบรรยาย : หลักการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และเหตุที่บุคคลพึงเจริญภาวนานี้

ความจริง เรื่องของ "เวทนา" และเรื่องของ "จิต" นั้น มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด กล่าวคือ "จิต" ทำหน้าที่คิดหรือน้อมไปสู่อารมณ์ต่าง ๆ จึงมีชื่อในภาษาบาลีในที่มากแห่งว่า "สังขาร" ส่วนเวทนานั้นเล่าก็ทำหน้าที่รับอารมณ์และเสวยอารมณ์ที่จิตคิดหรือน้อมไปหา และภายในจิตก็มี "วิญญาณ" ทำหน้าที่รู้หรือรับรู้อารมณ์ และภายในเวทนานั้นก็มี "สัญญา" ทำหน้าที่รวบรวมและจดจำอารมณ์

ธรรมชาติทั้ง ๔ อย่างนี้ แม้แต่ส่วนใดส่วนหนึ่งกระทบเข้ากับส่วนที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ ก็จะต้องกระทบกระเทือนถึงกันหมด กล่าวคือทำหน้าที่สัมพันธ์กันหมด ประดุจดังข่ายของใยแมงมุม ซึ่งไม่ว่าจะมีอะไรมากระทบส่วนหนึ่งส่วนใดของข่ายนั้น ก็จะกระเทือนถึงกันหมดทั้งข่าย

เพราะฉะนั้น เมื่อจะพูดถึงเรื่อง "เวทนา" ก็จะต้องพูดเกี่ยวพันไปถึงเรื่องของ "จิต" ด้วย และเมื่อจะพูดถึงเรื่องของจิต ก็จะต้องเกี่ยวข้องพาดพิงไปถึงธรรมชาติอื่นอีก คือ เวทนา สัญญา และวิญญาณด้วย แต่เพื่อให้ท่านได้ศึกษาให้เข้าใจในธรรมชาติของ "ใจ" ทั้ง ๔ อย่าง

นี้ ก็จะต้องแยกพิจารณากันเป็นอย่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่องของ "เวทนา" และ "จิต" แล้วจึงค่อยสรุปรวมกันอีกทีหนึ่ง ก็จะเข้าใจได้โดยง่าย

ในลำดับนี้ จะได้กล่าวถึง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เสียก่อน

ก. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้มีมาในสติปัฏฐานสูตร แปลเป็นใจความว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไร ภิกษุ, ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนือง ๆ อยู่

๑. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้ เมื่อรู้รสสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เรารู้รสสุขเวทนา

๒. เมื่อรู้รสทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เรารู้รสทุกขเวทนา

๓. เมื่อรู้รสอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เรารู้รสอทุกขมสุขเวทนา

๔. หรือเมื่อรู้รสสุขเวทนา มีอามิส (คือเจือด้วยกามคุณ) ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เรารู้รสสุขเวทนา มีอามิส

๕. หรือเมื่อรู้รสสุขเวทนา ไม่มีอามิส (คือไม่เจือด้วยกามคุณ) ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เรารู้รสสุขเวทนา ไม่มีอามิส

๖. หรือเมื่อรู้ทุกขเวทนา มีอามิส ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เรารู้รสทุกขเวทนา มีอามิส

๗. หรือเมื่อรู้รสทุกขเวทนา ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เรารู้รสทุกขเวทนา ไม่มีอามิส

๘. หรือเมื่อรู้รสอทุกขมสุขเวทนา มีอามิส ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เรารู้รสอทุกขมสุขเวทนา มีอามิส

๙. หรือเมื่อรู้รสอทุกขมสุขเวทนา ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เรารู้รสอทุกขมสุขเวทนา ไม่มีอามิส

อย่างนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นเป็นธรรมดา คือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเสื่อมไปในเวทนาบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไป ในเวทนาบ้าง ก็หรือสติ (ความระลึก) ว่าเวทนามีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น แต่เพียงสักว่าญาณ (ความรู้) แต่เพียงสักว่า ความอาศัยระลึก เธอย่อมมีสันดานอันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนือง ๆ อยู่ อย่างนี้แล."

ข. หลักของการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น หมายถึงการมีสติสัมปชัญญะเป็นปทัสถานในการเพียรระวังป้องกันและกำจัดกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเกิดแต่เวทนา อันจะให้ผลที่เป็นความทุกข์ให้หมดสิ้นไป โดยการหมั่นมีสติสัมปชัญญะพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็นทั้งภายในและภายนอก

เวทนาที่ว่านี้ ถ้าเกี่ยวกับกาย ก็มีอยู่สองลักษณะ คือ ถ้ากายเป็นสุขก็เรียกว่า "สุขเวทนา" ถ้ากายเป็นทุกข์ก็เรียกว่า "ทุกขเวทนา", ถ้าเกี่ยวกับใจ ก็มีสามลักษณะ คือถ้าเป็นสุขใจ ก็เรียกว่า "โสมนัสเวทนา" ถ้าเป็นทุกข์ใจก็เรียกว่า "โทมนัสเวทนา" และถ้าเฉย ๆ คือใจสงบนิ่ง ก็เรียกว่า "อุเบกขาเวทนา" หรือ "อทุกขมสุขเวทนา"

ถ้าเกิดเวทนาอันเนื่องแต่ รูป เสียง กลิ่น รส หรือสิ่งสัมผัสทางกายก็เรียกว่า รู้รสเวทนาโดยมีอามิส แต่ถ้าเกิดเวทนาอันไม่เนื่องกับ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งสัมผัสทางกาย ก็เรียกว่า รู้รสเวทนาโดยไม่มีอามิส ดั่งนี้เป็นต้น

การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็นภายใน คือการพิจารณาเห็นเวทนาภายในตนเอง ไม่ว่าจะเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนาอันไม่สัมปยุตต์ด้วยปัญญาอันเห็นชอบ แล้วเข้าไปยึดมั่นถือมั่นให้เกิดความทุกข์ เหล่านี้ มีอยู่ในใจของกายมนุษย์หยาบ–มนุษย์ละเอียด, ในใจของกายทิพย์หยาบ–ทิพย์ละเอียด, ในใจของกายรูปพรหมหยาบ–รูปพรหมละเอียด, และในใจของกายอรูปพรหมหยาบ–อรูปพรหมละเอียด **แล้วพึงให้ละวางเสียด้วยการเจริญภาวนา ทำใจให้สงบ ให้หยุด ให้นิ่ง ผ่าน ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะ ก็จะผ่านเวทนาในเวทนาของกายต่าง ๆ ดังกล่าว เข้าสู่อุเบกขาเวทนาอันสัมปยุตต์ด้วยปัญญาอันเห็นชอบของกายธรรมหรือธรรมกาย และธรรมกายที่ละเอียด ๆ ต่อ ๆ ไปจนสุดละเอียด แล้วทรงคุณธรรมนั้นอยู่**

เมื่อเจริญภาวนาได้ถึงธรรมกายแล้ว ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาของกายโลกียะทั้ง ๘ กายข้างต้นนั้นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาโดยแจ้งชัด เพราะประสบกับอุเบกขาเวทนาอันสัมปยุตต์ด้วยปัญญาของธรรมกายซึ่งปัจจัยทั้งหลายกระทำหรือปรุงแต่งไม่ได้แล้ว จึงทำลายความเห็นผิดในเวทนาของมนุษย์ ทิพย์ รูปพรหม อรูปพรหม ว่าเป็นบุคคลตัวตน เราเขา ของเราของเขา ซึ่งรวมเรียกว่า สักกายทิฏฐิ ลงเสียได้, กิเลส ตัณหา อุปาทานอันเกิดแต่เวทนาและที่จะให้ผลเป็นความทุกข์ก็ย่อมถูกกำจัดให้หมดสิ้นไปด้วย

อนึ่ง เมื่อใจของผู้ปฏิบัติธรรมนั้นจรดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายของพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุดอยู่เสมอแล้ว ย่อมหลุดจากเวทนาอันมีลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาของกายโลกียะทั้ง ๘ หมด เข้าสู่อุเบกขาเวทนาอันสัมปยุตต์ด้วยปัญญาอันเห็นชอบ ถึงแล้วแล (ทรง) อยู่ เวทนาทั้งหลายแม้จะเกิดกับกาย ก็ย่อมจะเป็นสักแต่เวทนา และย่อมจะเห็นชัดว่าหาใช่ตัวตน บุคคล เราเขา ของเราของเขาไม่

ส่วนการให้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็นภายนอกนั้น ก็ได้แก่พิจารณาเห็นเวทนาในผู้อื่นหรือสัตว์อื่น ซึ่งย่อมมีทั้งภายนอกและภายในของภายนอกอีกเช่นกัน เป็นต้นว่า เห็นอาการทุกขเวทนา หรือ สุขเวทนา ของผู้อื่นที่แสดงออกภายนอกโดยทั่ว ๆ ไป และถ้าหากเจริญภาวนาได้ถึงธรรมกายแล้ว ยังสามารถจะเห็นเวทนาในเวทนาของผู้อื่นโดยอาศัยปัจจัยภายในได้อีกด้วย เช่นว่าเห็นบุคคลอื่นที่กำลัง

ได้รับหรือเสวยผลบุญ เป็นสุขเวทนาอยู่ โดยพิจารณาเห็นดวงเวทนา ณ ท่ามกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั้นสดใส ไม่ขุ่นมัว และเห็นกายมนุษย์ละเอียดซึ่งเป็นกายในกายนั้นก็ละเอียด ประณีต ไม่ซอมซ่อ, แต่ถ้าผู้นั้นกำลังได้รับหรือเสวยผลจากบาปอกุศล เป็นทุกขเวทนา ก็จะพิจารณาเห็นดวงเวทนา ณ ท่ามกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั้นขุ่นมัว ไม่ผ่องใส กายมนุษย์ละเอียดก็ซอมซ่อ ดังนี้เป็นต้น หรือเมื่อน้อมเข้าสู่ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และ จุตูปปาตญาณ ให้รู้ขันธ์ของตนเองหรือของสัตว์อื่นทั้งหลายที่ได้เคยเสวยสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาในอดีตชาติหรือได้เห็นจุติและปฏิสนธิของสัตว์ทั้งหลายที่เป็นไปตามผลบุญหรือผลบาปอกุศลในภพภูมิต่าง ๆ อย่างนี้ก็ได้

ปัญญาอันเห็นแจ้งจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม ของสังขารธรรมที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งอย่างสังขารในภพสาม และของธรรมขันธ์ที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งอย่างธรรมกายหรือพระนิพพาน ตามธรรมชาติที่เป็นจริงอย่างกว้างขวางดังที่กล่าวนี้เองที่เรียกว่า **เห็นแจ้ง เห็นวิเศษ** และการเจริญภาวนา เห็นกายในกาย, เวทนาในเวทนา, เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอกดังกล่าวนี้เองที่เรียกว่า **มหาสติปัฏฐาน**

การมีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ทั้ง ณ ภายในและภายนอกดังที่กล่าวมานี้เองที่ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในพระไตรลักษณ์ และเห็นเป็นธรรมดาในความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของเวทนาทั้งหลาย บรรดาที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น ทำให้คลาย

จากความเห็นผิด ยึดมั่นถือมั่นในเวทนาดังกล่าว และเป็นทางให้กำจัดอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายมิให้เกิดขึ้นในสันดานต่อไปอีก เป็นทางให้กาย วาจา และใจบริสุทธิ์ และได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้

ข. เหตุที่บุคคลพึงต้องเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เหตุผลที่สำคัญก็มีอยู่ว่า มนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลายที่มีชีวิตนั้นนอกจากประกอบด้วยขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณแล้ว ยังประกอบด้วยอายตนะ และธาตุอีกด้วย สำหรับอายตนะนั้น ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเรียกว่า อายตนะภายใน ๖ สำหรับเป็นสื่อรับสิ่งที่จะก่อให้เกิดอารมณ์จากภายนอก ซึ่งเรียกว่าอายตนะภายนอกอีก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสทางกาย และธรรมารมณ์หรือเรื่องราวที่เกิดกับใจ ซึ่งรวมเรียกว่า อายตนะ ๑๒ ภาษาบาลีว่า "สฬายตนะ"

เวลาที่อายตนะภายนอก กระทบเข้ากับอายตนะภายใน เป็นต้นว่าเมื่อรูปกระทบกาย หรือเกิดการสัมผัสทางกายขึ้นนั้น ถ้าเป็นรูปที่ถูกอารมณ์ ถูกอกถูกใจ หรือน่ากำหนัดยินดี ก็จะเกิดอารมณ์เป็นสุขกาย ซึ่งเรียกว่า "สุขเวทนา" และในขณะเดียวกันก็ทำให้เป็นสุขใจไปด้วย เรียกว่า "โสมนัสเวทนา" ทีนี้แต่ถ้ารูปที่ได้สัมผัสนั้น ไม่ถูกอารมณ์ ไม่น่ากำหนัดยินดี หรือไม่น่าพอใจ ก็จะเกิดอารมณ์ไม่สบายกาย เป็นทุกข์ทางกาย เรียกว่า "ทุกขเวทนา" และในขณะเดียวกันก็ไม่ชอบใจ

หรือรู้สึกขยะแขยง เป็นทุกข์ทางใจ เรียกว่า "โทมนัสเวทนา" ดังนี้ เป็นต้น

ถ้าปล่อยให้จิตใจเคลิบเคลิ้ม เลื่อนลอยไปตามอารมณ์ที่เป็นสุข หรือเป็นทุกข์นั้นมากยิ่งขึ้นเพียงใด อาสวะ กิเลส ตัณหาในประเภทนั้น ๆ ก็จะพุ่งขึ้นมาที่จิตใจมากขึ้นเพียงนั้น ยิ่งเกิดตัณหามาก ก็ยิ่งเกิดอุปาทาน คือความยึดมั่น ถือมั่นในอารมณ์และสิ่งที่จะก่อให้เกิดอารมณ์นั้นมาก ก็ย่อมเป็นทางให้ทั้งกาย วาจา และใจ ปฏิบัติตามอำนาจของมันมาก

เมื่อไม่ได้สมปรารถนา หรือจำต้องพลัดพรากจากสิ่งที่ตนเองหวงแหน หรือทะยานอยากได้ อยากมี หรืออยากเป็น หรือต้องประสบเข้ากับสิ่งที่ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ ก็ยิ่งเป็นทุกข์ใจ ทั้ง ๆ ที่สิ่งที่ก่อให้เกิดอารมณ์จากภายนอก หรือแม้แต่ตัวเราเองนั้นก็ล้วนแต่ต้องเปลี่ยนแปลงแปรผันไปตามเหตุปัจจัย ยิ่งยึดถือมาก ก็ยิ่งเป็นทุกข์มาก และผลสุดท้ายก็หาได้มีสิ่งใดจีรังยั่งยืนให้ยึดถือได้ตลอดไปไม่ ย่อมเกิดขึ้น แล้วก็เสื่อมสลายหมดจากสภาพเดิมของมันไปเป็นธรรมดา

นี่เป็นเพราะความหลงผิด รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไม่รู้ความเป็นจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริง จึงเป็นทุกข์

"ทุกข์" ที่ว่านี้ เป็นทุกข์แท้ ๆ ที่จะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอนกับสัตว์หรือมนุษย์ทั้งหลายที่ยังมีความมืด หรือความไม่รู้สัจธรรม แล้วหลงเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งมีลักษณะ

สามัญตามธรรมชาติ คือเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ทุกข์ที่ว่านี้แหละที่นับเป็น "ทุกขสัจจะ" คือเป็นทุกข์ที่จะต้องเกิดขึ้นแน่ ๆ ไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้เลยตราบใดที่ยังไม่สิ้นจากเหตุของทุกข์ คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เหล่านี้เป็นต้น

แต่ความสุขหรือความทุกข์อันเกิดแต่อารมณ์ที่ชอบใจ หรือในภาษาบาลีว่า "อิฏฐารมณ์" หรืออารมณ์ที่ไม่ชอบใจ ซึ่งเรียกในภาษาบาลีว่า "อนิฏฐารมณ์" นั้นเรียกว่า "เวทนา" ซึ่งย่อมเปลี่ยนแปลงไปเสมอ ไม่แน่นอน ตามเหตุปัจจัย และหาได้มีตัวตน หรือเป็นแก่นสารให้ยึดถือได้ตลอดไปไม่ และประการที่สำคัญที่สุดก็คือ เป็นทางนำไปสู่ "ทุกขสัจจะ" คือตัวทุกข์แน่ ๆ ตราบใดที่ยังไม่หลุดพ้นจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

ด้วยเหตุนี้ ผู้มีปัญญาจึงพึงต้องศึกษาให้เข้าใจในลักษณะหรือสภาพของเวทนาว่าเป็นอย่างไร เกิดมีขึ้นและดับไปอย่างไร โดยให้มีสติสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ทั้งภายในและภายนอกเนือง ๆ อยู่ ก็จะเป็นธรรมเครื่องช่วยให้เกิดความสำรวมระวังในศีลและอินทรีย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเวลาที่อายตนะภายในกระทบเข้ากับอายตนะภายนอก จักได้ไม่ปล่อยใจตามอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น และไม่ต้องตกเป็นทาสของกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายอีกต่อไป

เมื่อเข้าใจแจ่มแจ้งในลักษณะของเวทนา ซึ่งเป็นธรรมชาติหนึ่ง

ของใจ และเข้าใจสภาวะจริงตามธรรมชาติของเวทนาว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อย่างไรดั่งนี้แล้ว ปัญญาอันหยั่งรู้ในสภาวะจริงตามธรรมชาติของเวทนาดังที่ว่านี้ ชื่อว่าเป็น "วิปัสสนาปัญญา" ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมพึงต้องเจริญให้มาก

และก็ปัญญาอันรู้ลึกลงไปถึง "ทุกขสัจจะ" คือ "ทุกข์" อันจะต้องเกิดขึ้นจริง ๆ แน่ ๆ เพราะความจริงคือเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งเรียกว่า "สมุทัยสัจจะ", ตลอดทั้งหยั่งลงไปถึง สภาวะที่ทุกข์ดับ เพราะเหตุดับ ซึ่งเรียกว่า "นิโรธสัจจะ" และหนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ซึ่งเรียกว่า "มรรคสัจจะ" ดั่งนี้ ชื่อว่า "โลกุตตรปัญญา" ซึ่งย่อมเจริญตามกันมาจากวิปัสสนานั่นเอง

และนี่เองคือธรรมเป็นเครื่องช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงซึ่งมรรค ผล และนิพพานอันเป็นแดนเกษม ซึ่งจะให้ผลเป็นความสุขอันถาวรจากความสงบกาย วาจา และใจ เพราะความสิ้นไปของอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน โดยมีอวิชชาเป็นรากเง่า และความสุขนี้เองที่ผู้มีปัญญาพึงใฝ่หา ดังบาลีพระพุทธภาษิตที่ว่า "นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ" ซึ่งแปลความว่า "นิพพานเป็นบรมสุขยิ่งนัก" นั่นเอง

ลำดับที่ ๓
วิธีพิจารณาขันธ์ ๕ ส่วนละเอียด
และเห็น จำ คิด รู้

สำหรับผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้ซ้อนสับทับทวีจนสุดกายหยาบกายละเอียด แล้วเจริญฌานสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลม ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญ เข้าอายตนนิพพานถอดกาย แล้วก็ซ้อนกายกลับไปยังกายมนุษย์ เจริญฌานสมาบัติ ๘ อีก ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญ เข้าอายตนนิพพานเป็น ซ้อนสับทับทวีกับพระพุทธเจ้าหรือพระนิพพานองค์ที่แก่ ๆ ต่อไปจนสุดละเอียดอีกเช่นกัน หากประสงค์จะยกวิปัสสนาข้อใดมาพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสภาวะธรรมก็จะหยั่งรู้ได้โดยง่าย

หลังจากนั้น ให้รวมใจของทุกกายให้หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วหยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมนั้นก็จะเห็นดวงกลมใสดวงเล็ก ๆ ซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ เข้าไปข้างใน ขนาดประมาณเท่าเมล็ดโพธิ เมล็ดไทร หรือเท่าหยาดน้ำมันงาที่ใส ติดอยู่ที่ปลายขนจามรีที่มัชฌิมบุรุษสลัดเสียแล้ว ๗ ครั้ง ตั้งอยู่ในกำเนิดธาตุธรรมเดิมนั้นแหละ คือ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ ซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ เข้าไปข้างใน ใสละเอียดยิ่งกว่ากันตามลำดับ

เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ ซึ่งเป็นธาตุละเอียดนี้เองที่ขยายส่วนหยาบออกมาเป็น ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้

ดวงเห็น มีขนาดประมาณเท่ากับเบ้าตาของกาย ธาตุเห็นอยู่ในท่ามกลางดวงนี้ มีหน้าที่รับอารมณ์ หรือเสวยอารมณ์

ดวงจำ มีขนาดเท่าดวงตาทั้งหมดของกาย ธาตุจำอยู่ในท่ามกลางดวงนี้ มีหน้าที่รวบรวมและจดจำอารมณ์

ดวงคิด มีขนาดเท่าตาดำ ธาตุคิดอยู่ในท่ามกลางดวงนี้ มีหน้าที่คิด หรือน้อมไปสู่อารมณ์ ไม่ว่าจะอยู่ไกลแสนไกล ก็ไปถึงได้โดยลำพัง

ดวงรู้ มีขนาดเท่าแววตาดำข้างใน ธาตุรู้อยู่ในท่ามกลางดวงนี้ มีหน้าที่รู้หรือรับรู้อารมณ์

เห็น จำ คิด รู้ สี่อย่างนี้เองที่รวมเรียกว่า "ใจ" เมื่อรวมหยุดเป็นจุดเดียวกันเช่นนี้ได้ เรียกว่า ใจมีอารมณ์เป็นหนึ่ง หรือ **เอกัคคตารมณ์**

จงพิจารณาต่อไปให้ถ้วนถี่ ก็จะเห็นว่า ในขันธ์ทั้ง ๕ คือ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ ก็มีเห็น จำ คิด รู้ ทั้งสี่อย่างนี้เจืออยู่ด้วยหมดทุกขันธ์

และ ก็ เห็น จำ คิด รู้ นี้เอง ที่ขยายส่วนหยาบออกมาอีกเป็น **กาย ใจ จิต วิญญาณ** ของมนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลาย

ดวงคิด หรือ จิต นั้น ลอยอยู่ในเบาะน้ำเลี้ยงของหัวใจอันใสบริสุทธิ์ มีประมาณเท่าหนึ่งซองมือของผู้เป็นเจ้าของ และจิตนี้ โดยสภาพเดิมของมันแล้ว เป็นธรรมชาติที่ผ่องใส จึงมีชื่อว่า "**ปัณฑระ**" แต่เนื่องจากจิตมักตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่ และมักน้อมไปสู่อารมณ์ภายนอกตัวเองอยู่เสมอ จึงเปิดช่องให้กิเลสเข้ามาทำให้จิตใจเศร้าหมองไม่ผ่องใส สีน้ำเลี้ยงของจิตจึงเปลี่ยนสีไปตามสภาพของกิเลสแต่ละประเภทที่ผ่านเข้ามานั้น เป็นต้นว่า เมื่อจิตระคนด้วยโลภะหรือราคะ ก็จะเห็นเป็นสีชมพู หรือเกือบเป็นสีแดง, เมื่อจิตระคนด้วยโทสะ ก็จะมีสีเกือบดำ, และถ้าจิตระคนด้วยโมหะ ก็จะมีสีขุ่น เทา ๆ หรือสีตะกั่วตัดก็มี ขึ้นอยู่ที่สภาพของกิเลสว่าหนักเบาเพียงใด

นอกจากนี้ อาการลอยของจิตในเบาะน้ำเลี้ยงของหัวใจนั้น ก็บอกอาการของจิตว่าฟุ้งซ่าน หรือเซื่องซึม หรือปกติ หรือหยุดอยู่ในอารมณ์เดียวเพียงใด กล่าวคือ ถ้าจิตลอยอยู่เหนือระดับน้ำเลี้ยงของหัวใจมาก ก็แสดงอาการของจิตว่า ฟุ้งซ่านมาก, ถ้าลอยอยู่เหนือระดับน้ำเลี้ยงของหัวใจเพียงเล็กน้อย ก็นับว่าจิตมีสภาพปกติธรรมดา, ถ้าลอยปริ่มพอดีกับระดับน้ำเลี้ยงของหัวใจ ก็อยู่ในเอกัคคตารมณ์, และถ้าจมลงมาก ก็หลับไปเลย อย่างนี้เป็นต้น

"**จิต**" จึงเป็นธรรมชาติที่สามารถจะเห็นได้ แต่ไม่ใช่จะเห็นได้ด้วยตาเนื้อ หากแต่เป็น "ตาใน" ซึ่งเป็นทิพย์ อันเป็นผลจากการเจริญภาวนา ทำใจให้หยุด ให้นิ่งเป็นสมาธิที่แนบแน่น ถูกส่วน พระพุทธองค์

จึงได้ตรัสไว้ว่า ผู้มีปัญญา พึงรักษาจิตที่เห็นได้ยากนัก ละเอียดนัก มักตกไปในอารมณ์ที่ใคร่ (เพราะว่า) จิตที่คุ้มครองรักษาดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้

และโดยเหตุที่จิตมักน้อมไปสู่อารมณ์ที่อยู่ภายนอกตัวอยู่เสมอ เมื่อจิตเปลี่ยนวาระนั้นจะตกสูญไปยังฐานที่ ๖ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังไม่ละเอียดดีพอ ก็จะเห็นว่างหายไป แล้วจิตดวงใหม่ก็จะบังเกิดขึ้นมารับหน้าที่แทนอีกต่อไป ดับ แล้ว ก็ เกิด ๆ อยู่อย่างนี้ พร้อม ๆ กับธรรมชาติอื่นทั้ง ๓ อย่าง จึงมีสภาวะที่เป็นอนัตตา คือไม่มีตัวตนให้ยึดถือได้ตลอดไป และอาการที่ว่างหายไปอยู่เสมอนั้นเอง จึงไม่มีรูปร่างให้เห็นได้แน่นอน นอกเสียจากว่า เมื่อรวมหยุดเป็นจุดเดียว เป็นเอกัคคาตารมณ์จริง ๆ ก็จะมีนิมิตให้เห็นเป็นดวง หรือเห็นสีน้ำเลี่ยงของจิตที่ผ่องใส หรือขุ่นมัวด้วยสภาพของกิเลสที่มาระคนหรือดลจิตใจนั้นอยู่ และเนื่องจากที่ศูนย์กลางกายนั้น เป็นที่ตั้งของกำเนิดธาตุธรรมเดิม และเป็นที่ตั้งของจิตใจอันถาวร คือ ไม่ว่าสัตว์ จะเกิด–จะดับ–จะหลับ–หรือจะตื่น จิตใจทั้งดวงก็จะตกสูญ แล้วจิตดวงใหม่ก็จะลอยขึ้นมายังศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้ก่อนเสมอ พระพุทธองค์จึงได้ตรัสถึงสภาวะอีกอย่างหนึ่งของจิตว่า มีคูหาหรือถ้ำเป็นที่อาศัย คืออยู่ภายในศูนย์กลางกายของมนุษย์หรือสัตว์ที่มีชีวิตนั่นเอง ถ้าร่างกายแตกทำลายแล้ว จิตใจก็จะอาศัยอยู่ด้วยไม่ได้

ลำดับที่ ๔

วิธีพิจารณาอายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ ส่วนละเอียด และวิธีพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็นทั้งภายในและภายนอก

สำหรับท่านที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้รวมใจของทุกกายให้หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วก็ให้ใจของพระธรรมกายเพ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ก็จะเห็นขันธ์ ๕ ส่วนละเอียด คือ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ นี้รวมเรียกว่า ขันธโลก ซึ่งขยายส่วนหยาบออกมาเป็น ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ ซึ่งรวมเรียกว่า สัตว์โลก แล้วเจริญเติบโตออกมาเป็น กาย ดวงใจ ดวงจิต และดวงวิญญาณ

ทีนี้ให้เพ่งลงไปที่กลางวิญญาณขันธ์ ซึ่งเป็นขันธ์ ๕ ส่วนที่ละเอียดที่สุด ก็จะเห็นธาตุธรรมส่วนละเอียดของอายตนะทั้ง ๑๒ ซ้อนอยู่เป็นชั้น ๆ เข้าไปข้างในอีก คือ

จักขายตนะ อายตนะ ตา, **โสตายตนะ** คืออายตนะ หู, **ฆานายตนะ** คืออายตนะ จมูก, **ชิวหายตนะ** คืออายตนะ ลิ้น, **กายายตนะ** คืออายตนะ กาย, และ **มนายตนะ** คืออายตนะ ใจ นี้เป็นธาตุธรรมละเอียดของอายตนะภายใน ๖

กลางอายตนะภายใน ๖ ก็ยังมีธาตุธรรมละเอียดที่ทำหน้าที่เป็นอายตนะภายนอกอีก ๖ คือ รูปายตนะ อายตนะที่เป็น รูป สี สัณฐาน, สัททายตนะ อายตนะที่เป็น เสียง, คันธายตนะ อายตนะที่เป็นกลิ่น, รสายตนะ อายตนะที่เป็น รส, โผฏฐัพพายตนะ คืออายตนะที่เป็น เครื่องสัมผัสทางกาย, และ ธรรมายตนะ คืออายตนะที่เป็นอารมณ์ทางใจ

อายตนะทั้ง ๑๒ นี้ ภาษาบาลีว่า "สฬายตนะ"

ธาตุธรรมละเอียดเหล่านี้ มีลักษณะสัณฐานเป็นดวงกลมใสดวงเล็ก ๆ ซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ ใส ละเอียดกว่ากันเข้าไปตามลำดับ

ตรงกลางสฬายตนะ ที่ละเอียดที่สุดนี้เอง ยังมีธาตุธรรมละเอียดของธาตุทั้ง ๑๘ ซ้อนอยู่อีก เป็นดวงกลมใสละเอียดเข้าไปข้างในอีกเหมือนกัน คือ

จักขุธาตุ คือธาตุเห็น หรือธาตุรับรูป, **โสตธาตุ** คือธาตุได้ยินหรือธาตุรับเสียง, **ฆานะธาตุ** คือธาตุได้กลิ่น หรือธาตุรับกลิ่น, **ชิวหาธาตุ** คือธาตุรับรส, **กายธาตุ** คือธาตุรับสิ่งสัมผัสทางกาย และ **มโนธาตุ** คือธาตุสำหรับรับอารมณ์ทางใจ เหล่านี้รวมเรียกว่า **ธาตุรับ ๖**

แล้วต่อไปก็จะเป็นธาตุกระทบอีก ๖ ได้แก่ **รูปธาตุ** คือธาตุของ รูป สี สัณฐาน, **สัททะธาตุ** คือธาตุของเสียง, **คันธธาตุ**

คือธาตุของกลิ่น, **รสธาตุ** คือธาตุของรส, **โผฏฐัพพธาตุ** คือธาตุอันเป็นสิ่งที่สัมผัสทางกาย, **ธัมมธาตุ** คือธาตุอารมณ์ทางใจ

แล้วต่อไปก็เป็นธาตุรับรู้อีก ๖ ได้แก่ **จักขุวิญญาณธาตุ** คือธาตุรับรู้ หรือเห็น รูป สี และสัณฐาน, **โสตะวิญญาณธาตุ** คือธาตุรับรู้หรือได้ยินเสียง, **ฆานะวิญญาณธาตุ** คือธาตุรับรู้หรือได้กลิ่น, **ชิวหาวิญญาณธาตุ** คือธาตุรับรู้หรือได้รับรส, **กายวิญญาณธาตุ** คือธาตุรับรู้การสัมผัส หรือรู้สึกในอารมณ์สุข อารมณ์ทุกข์, และ **มโนวิญญาณธาตุ** คือธาตุรับรู้ธรรมารมณ์ รวบรวมและจดจำอารมณ์และคิดไปถึงอารมณ์และสิ่งที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ

เราจะเห็นว่า ธาตุธรรมส่วนละเอียดของขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ ทั้งหลายเหล่านี้ เป็นดวงกลมใส ดวงเล็ก ๆ ขนาดประมาณเท่าเมล็ดโพธิ เมล็ดไทร หรือหยาดน้ำมันงา อันติดอยู่ที่ปลายขนจามรี ที่มัชฌิมบุรุษได้สลัดเสียแล้วเจ็ดครั้ง ซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ เข้าไปข้างใน "ใจ" ซึ่งอยู่ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมนั้นเอง ใสละเอียดยิ่งกว่ากันเข้าไปตามลำดับ และนอกจากนี้ ในธาตุธรรมละเอียดเหล่านี้ ยังมีดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ เจืออยู่ด้วยทุกดวง ซึ่งสามารถจะเห็นได้ด้วย "ตา หรือ ญาณ" พระธรรมกาย เพราะเหตุนี้ ธาตุธรรมละเอียดทั้งหลายเหล่านี้ แม้จะทำหน้าที่ต่าง ๆ กัน แต่ก็เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและเป็นอัตโนมัติทีเดียว ฉะนั้น เมื่อมีอะไรมากระทบ ก็จะกระเทือนไปถึง "ใจ" อันประกอบด้วย ดวง

เห็น ซึ่งทำหน้าที่รับอารมณ์, ดวงจำ ซึ่งทำหน้าที่รวบรวมหรือจดจำอารมณ์ ดวงคิด ซึ่งทำหน้าที่น้อมไปหาอารมณ์, และดวงรู้ ซึ่งทำหน้าที่ รู้หรือรับรู้อารมณ์โดยอัตโนมัติ หรือแม้แต่จิตคิดฟุ้งซ่านไปจรดหรือไปยึดเกาะอารมณ์ใด อันไม่เจือด้วยอามิส คือไม่ประกอบด้วยรูป เสียง กลิ่น รส หรือสิ่งสัมผัสทางกายก็ตาม ก็จะกระเทือนถึง ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ และทำหน้าที่เกี่ยวเนื่องถึงกันหมดทั้งกายและใจ เป็นต้นว่า เมื่อจิตคิดไปถึงสิ่งที่น่ากำหนัดยินดี และไปยึดมั่นถือมั่น กับสิ่งที่ก่อให้เกิดอารมณ์กำหนัดยินดีนั้น แม้ว่าตา หู จมูก ลิ้น หรือกาย จะยังมิได้สัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส หรือสิ่งอันสัมผัสด้วยกายเหล่านั้นก็ตาม อารมณ์กำหนัดยินดีนั้นจะไม่กระเทือนถึงแต่เฉพาะ "ใจ" เท่านั้น หากแต่จะกระเทือนถึงกายด้วย เช่นว่า จะมีปรากฏการณ์ให้เห็นทางสีหน้า เพราะโลหิตสูบฉีดไปหล่อเลี้ยงร่างกายแรงขึ้นด้วย เหล่านี้เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพราะเหตุว่า **ดวงเห็น** ซึ่งทำหน้าที่รับและเสวยอารมณ์อันเป็นเปลือกนอกของ "ใจ" นั้น ทำหน้าที่เป็น **ดวงกาย** ซึ่งขยายส่วนหยาบ เจริญเติบโตออกมาเป็นกาย ซึ่งเป็นที่อาศัยและที่ยึดเกาะของ "ใจ" นั่นเองอีกด้วย

และเนื่องจาก ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ ซึ่งทำหน้าที่เป็น "ใจ" ตั้งอยู่หรืออาศัยอยู่กับขันธ์ ๕ ทั้งในส่วนที่เป็นธาตุธรรมละเอียด หรือส่วนหยาบนี้เอง มีอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ทั้ง ๕ ดังกล่าว เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือ **อวิชชา**

ครอบคลุมอยู่ เมื่อเวลามีสิ่งหนึ่งสิ่งใดอันจะก่อให้เกิดอารมณ์ทุกข์มากระทบส่วนหนึ่งส่วนใดของขันธ์ ๕ นี้ ก็จะรู้สึกเป็นทุกข์เดือดร้อน, แต่ถ้ามีสิ่งที่จะก่อให้เกิดอารมณ์สุขมากระทบ ก็จะรู้สึกเป็นความสุข โดยจะแสดงออกทางดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้นี้เอง กล่าวคือ เวลาที่รู้สึกเป็นสุข ก็จะเห็นเป็นดวงใส แต่พอเวลาเป็นทุกข์ ก็จะเห็นเป็นดวงขุ่น ถ้าที่เฉย ๆ คือไม่สุข ไม่ทุกข์ ก็จะเป็นดวงที่มีลักษณะกลาง ๆ ไม่ใส ไม่ขุ่น

นี้เอง **คือการเห็นเวทนาในเวทนา เป็นภายในตนเอง**

แต่ถ้าประสงค์ที่จะเห็นเวทนาของผู้อื่น ก็ให้น้อมเอาธาตุธรรมของผู้นั้นมาตั้งที่ศูนย์กลางกายที่สุดละเอียดของเรา ก็จะพิจารณาเห็นที่ดวงเห็นนั้นเองว่า เป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือไม่สุข ไม่ทุกข์ ซึ่งจะเห็นเป็นดวงใส หรือดวงขุ่น หรือ ไม่ใส ไม่ขุ่น แล้วแต่กรณี นี้เรียกว่า **เห็นเวทนาในเวทนา เป็นภายนอก**

การที่มนุษย์หรือสัตว์รับและเสวยอารมณ์สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง เหล่านี้ หากมิได้ควบคุมจิตใจให้สงบ ปล่อยจิตใจให้เลื่อนลอยไปตามอารมณ์นั้น ๆ แล้ว ย่อมเปิดทางให้อาสวะ กิเลส ที่สะสมหมักดองอยู่ในกมลสันดาน กระเพื่อมฟุ้งขึ้นมาครอบคลุมจิตใจและดลจิตดลใจให้ปฏิบัติตามอำนาจของมัน ก็จะเป็นทางให้เกิดโทษทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่นได้

เมื่อจิตใจถูกกิเลสเข้ามาย้อมและดลจิตใจอยู่นั้น ก็จะเห็นสีน้ำ

เลี้ยงของจิตเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของกิเลส ดังที่ได้เคยกล่าวมาแล้ว

เพราะฉะนั้น ผู้มีปัญญา จึงพึงมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ทั้ง ณ ภายในและภายนอกอยู่เสมอว่า การเสวยอารมณ์สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ของสัตว์ผู้ที่ยังมีอวิชชาครอบคลุมจิตใจอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการเสวยเวทนาโดยมีอามิสหรือไม่ก็ตาม ย่อมเปลี่ยนแปลงแปรผันไปตามเหตุปัจจัยเสมอ และถ้าหากปล่อยจิตใจให้เลื่อนลอยไปตามอารมณ์ โดยปราศจากการคุ้มครองรักษาให้สงบหรือสันติแล้ว ย่อมจะเป็นช่องทางให้เกิดกิเลส ตัณหา และอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ หรือสิ่งที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ทั้งหลายได้ อันเป็นทางให้บังเกิดโทษ ทุกข์ แก่ตนได้ เพราะที่แท้จริงแล้ว อารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น หาได้จีรังยั่งยืนให้ยึดถือได้ตลอดไปไม่ ย่อมมีการเกิดขึ้น แล้วก็เสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา

เมื่อเห็นเป็นธรรมดาในความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของเวทนาดังนี้แล้ว แม้จะรู้ว่าเวทนามีอยู่ ก็มีสติสัมปชัญญะ ระลึกได้ว่า สักแต่เป็นเวทนา ซึ่งหามีสาระแก่นสารให้ยึดถือได้แต่อย่างใดไม่ ทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์และสิ่งที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ทั้งหลายลง จิตใจก็จะพลอยสงบระงับ เพราะความหลงผิดสิ้นไป กิเลส ตัณหา ก็ไม่สามารถที่จะเข้ามาย้อมหรือดลจิตดลใจให้เป็นไปตามอำนาจของมันได้ เมื่อกิเลส ตัณหา อุปาทาน ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ดับ ทุกข์ก็ไม่เกิด นี้คือทางบรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นความว่างเปล่าจาก

กิเลส อวิชชา อันเป็นผลให้บังเกิดความสุขจากความสงบกาย วาจา และใจ ดังบาลีพระพุทธภาษิตที่ว่า **นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ** แปลความว่า **สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบกาย วาจา และใจ ไม่มี**

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนั้น มีอุบายทำให้ใจหยุดใจนิ่ง อยู่ในอารมณ์เดียวแนบสนิท ตรงศูนย์กลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม ซึ่งให้ผลทั้งในด้านสมถะ อันช่วยให้จิตใจใสสะอาดบริสุทธิ์จากกิเลสนิวรณ์ทั้งหลาย จึงสามารถเห็นอรรถเห็นธรรมได้ชัดแจ้ง และทั้งสามารถเจริญวิปัสสนาปัญญา และ โลกุตตรปัญญา จากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริง และเห็นแจ้งในสัจธรรมทั้งหลายได้โดยละเอียด ดังนี้ จึงเป็นธรรมาวุธอันคมกล้าที่จะใช้ปหานอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายให้หมดสิ้นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ลำดับที่ ๕

วิธีพิจารณาระบบการทำงานของ ขันธ์ ๕, อายตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘, เห็น จำ คิด รู้, และพิจารณา เห็นเวทนาในเวทนา

สำหรับผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้รวมใจหยุดลงไปที่ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วก็ให้ใจของพระธรรมกายเพ่งพิจารณาลงไปที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมนั้นแหละ ก็จะเห็นธาตุธรรมส่วนละเอียดของขันธ์ทั้ง ๕ มีลักษณะเป็นดวงกลมใส ดวงเล็ก ๆ ขนาดประมาณเท่าเมล็ดโพธิเมล็ดไทร ซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ เข้าไปข้างใน และก็ขันธ์ ๕ ส่วนละเอียดนี้เองที่ขยายส่วนหยาบออกมาเป็นดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ ซึ่งเจริญเติบโตออกมาเป็น กาย ใจ จิต และวิญญาณ

ภายในขันธ์ ๕ ส่วนละเอียดที่สุด คือ วิญญาณขันธ์นั้น ก็ยังมีธาตุธรรมส่วนละเอียดของอายตนะ ๑๒ ได้แก่อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ มีลักษณะสัณฐานเป็นดวงกลมใสบริสุทธิ์ ซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ เข้าไปข้างในอีก แล้วก็มีธาตุ ๑๘ ได้แก่ธาตุรับ ๖ ธาตุกระทบ ๖ และธาตุรับรู้อีก ๖ ซึ่งมีลักษณะขาวใสบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปอีก ซ้อนกันเป็นชั้น ๆ เข้าไปข้างใน

ทั้งขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ ต่างก็มี ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ เจืออยู่ด้วยทุกดวง

ในลำดับนี้จะได้แนะนำการพิจารณาระบบการทำงาน หรือหน้าที่ของธาตุธรรมละเอียดทั้งหมดเหล่านี้ เพื่อให้เห็นเวทนาในเวทนาและจิตในจิต โดยละเอียดลึกซึ้ง และจะได้รู้วิธีดับเวทนาทั้งหลาย ด้วยการเจริญภาวนาธรรม ทั้งในระดับสมาธิและปัญญาต่อไป

ให้รวมใจของทุกกายให้หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วให้ใจของพระธรรมกายเพ่งลงไปที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ หยุด ตรึก นิ่ง ให้ดวงธรรมนั้นใสสว่างเต็มที่ พร้อมด้วยขยายดวงธรรมนั้น ให้ใสสว่างหมดทั่วทั้งกาย แล้วพิจารณาทวารทั้ง ๕ คือจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร และกายทวาร โดยให้เริ่มต้นที่จักขุทวารก่อน ตรงกลางแววตาทั้งซ้าย–ขวานั้นแหละ

ที่ตรงกลางแววตาทั้งซ้ายขวานั้น พิจารณาดูให้ดีก็จะเห็น **จักขุประสาท** ซึ่งทำหน้าที่เป็น **จักขายตนะ** คืออายตนะ "ตา" สำหรับรับรูป มีลักษณะสัณฐานกลมใสสะอาดบริสุทธิ์ ขนาดประมาณเท่าเมล็ดโพธิเมล็ดไทร หรือหัวเหา ตั้งอยู่ตรงกลางแววตาทั้งซ้ายขวา ตรงกลางจักขุประสาทก็มี **จักขุธาตุ** ซึ่งใสสะอาดบริสุทธิ์กว่า และเล็กกว่าจักขุประสาท ซ้อนอยู่ข้างในเข้าไป สำหรับเห็นรูป แล้วที่ตรงกลางจักขุธาตุ ก็มี **จักขุวิญญาณธาตุ** ใสสะอาดบริสุทธิ์กว่า เล็กกว่าจักขุ

ธาตุ ซ้อนอยู่ข้างในเข้าไปอีกสำหรับให้รู้แจ้งว่าเห็นรูปอะไร มีสีสัน สัณฐานอย่างไร และมีสายใยเส้นเล็ก ๆ ขาวใส บริสุทธิ์ ทอดออกไปจากตรงกลางแววตาทั้งสองข้าง ผ่านขึ้นไปบนสมอง ศีรษะ แล้วหยั่งลงไปในเยื่อพื้นหลัง ลงไปรวมจรดอยู่ที่กลางขันธ์ ๕ ตรงกำเนิดธาตุธรรมเดิม

อะไรทำให้เห็น ?

เวลาที่อายตนะภายใน สำหรับกรณีนี้คือ **จักขายตนะ** กับอายตนะภายนอก ในกรณีนี้คือ **รูปายตนะ** กระทบกัน หรือจะกล่าวอย่างง่าย ๆ ว่า เมื่อสายตากระทบรูป ก็จะเห็นมีดวงกลมใส สีขาว ๆ บริสุทธิ์ คือธาตุส่วนละเอียดของจักขายตนะ ซึ่งมีจักขุธาตุ และจักขุวิญญาณธาตุซ้อนอยู่ แล่นจากศูนย์กลางขันธ์ ๕ ที่ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมนั้นแหละ ขึ้นมาตามสาย สีขาวบริสุทธิ์นั้น มาจรดที่จักขุประสาท ที่ตรงกลางแววตาทั้งซ้ายขวา ซึ่งทำหน้าที่รับรูป แล้วนำรูปนั้นแล่นกลับเข้าไปที่กลางขันธ์ ๕ ตรงกำเนิดธาตุธรรมเดิมอีกที หนึ่ง พฤติกรรมนี้เป็นไปอย่างรวดเร็วมาก

การเห็นรูปก็เกิดขึ้นตั้งแต่ดวงกลมขาวใส บริสุทธิ์ มาจรด ที่กลางจักขุประสาท ที่ตรงกลางแววตาทั้งซ้ายขวานั้น เพราะที่กลางจักขุประสาทก็มีจักขุธาตุสำหรับเห็นรูป และมีจักขุวิญญาณธาตุ สำหรับรับรู้ว่าเป็นรูปอะไร ซ้อนอยู่ด้วยแล้ว และการเห็นนี้ ไม่เฉพาะแต่ที่ตรงกลางแววตาเท่านั้น หากแต่เห็นไปถึง "ใจ" อันประกอบด้วย

ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้อีกด้วยเป็นอัตโนมัติ เพราะเหตุว่าดวงกลมใสที่แล่นขึ้นมารับรูปจากจักขายตนะ กลับไปสู่กลางขันธ์ ๕ ที่กำเนิดธาตุธรรมเดิมนั้น ก็คือธาตุธรรมละเอียดของจักขายตนะ ซึ่งทำหน้าที่รับรูป และมีจักขุธาตุซึ่งทำหน้าที่เห็นรูป และจักขุวิญญาณธาตุซึ่งทำหน้าที่รับรู้ว่าเป็นรูปอะไร มีลักษณะ สี สัณฐาน อย่างไร ซ้อนอยู่ด้วยอีกเช่นเดียวกัน

และนอกจากนี้ ในธาตุธรรมละเอียดเหล่านี้ ก็ยังมี ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ เจืออยู่ด้วยทุกดวง จึงทำหน้าที่เกี่ยวเนื่องถึงกันโดยตลอดเป็นอัตโนมัติ เพราะเมื่อตากระทบรูปนั้น รูปธาตุย่อมต้องผ่านดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้เสมอ

อนึ่ง ได้เคยกล่าวมาแล้วในลำดับที่ ๔ ว่า ดวงรู้ของสัตว์ที่ยังไม่บรรลุโลกุตตรธรรมนั้นมี **อวิชชานุสัย** ห่อหุ้มอยู่อย่างหนาแน่น ส่วนดวงเห็นกับดวงจำก็มี **ปฏิฆานุสัย** ห่อหุ้มอยู่ และดวงคิดก็มี **กามราคานุสัย** ห่อหุ้มอยู่ จึงไม่ขยายโตเต็มส่วนเหมือนกายธรรมหรือธรรมกาย

เพราะฉะนั้น เวลาที่สายตากระทบรูป ถ้าเป็นรูปที่ถูกอารมณ์น่าพอใจ น่ากำหนัดยินดี เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ในสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริงว่า ธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งนั้น มีสามัญลักษณะอยู่ว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ซึ่งกล่าวโดยย่อว่า **อวิชชา** จิตใจจึงมักเลื่อนลอยตามอารมณ์นั้น ทำให้รู้สึกเป็น

สุขตา–สุขใจไปตามอารมณ์ที่น่าพึงพอใจนั้น เรียกว่าเกิด **สุขเวทนา** หรือ **โสมนัสเวทนา** ในกรณีเช่นนี้ ก็จะเห็น "ใจ" มีลักษณะใส

แต่ถ้าเป็นรูปที่ไม่ชอบใจ หรือน่าชิงชัง และปล่อยใจให้คล้อยไปตามอารมณ์เช่นที่ว่านั้น ก็จะเกิดความไม่สบายตา–ไม่สบายใจ หรือที่เรียกว่าเป็นทุกขเวทนาหรือโทมนัสเวทนา ในกรณีเช่นนี้ก็จะเห็น "ใจ" มีลักษณะขุ่นมัว ไม่ผ่องใส เป็นต้น

ทีนี้ ถ้าหากจิตใจไม่ได้รับการอบรมให้สงบ ให้หยุด ให้นิ่ง ปล่อยจิตใจให้เคลิบเคลิ้มไปในอารมณ์ที่น่ารัก น่าพอใจนี้มาก ๆ เข้า กิเลสที่สะสมหมักดองอยู่ในจิตใจ ได้แก่ กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัย และ อวิชชานุสัย ก็จะฟุ้งขึ้นมาครอบคลุมจิตใจ ย้อมจิตย้อมใจให้เป็นไปตามสภาพของมัน ด้วยเหตุนี้ สีน้ำเลี้ยงของจิตซึ่งถูกเจือด้วยกิเลสนั้น เปลี่ยนสีจากที่เคย ขาว ใส สะอาดบริสุทธิ์ เป็นสีต่าง ๆ ตามสภาพของกิเลสที่เข้ามาผสมนั้น เป็นต้นว่าจิตที่ประกอบด้วยกามตัณหา และภวตัณหา หรือที่รวมเรียกว่า โลภะ ก็จะเห็นมีลักษณะเป็นสีชมพู จนถึงเกือบเป็นสีแดง, จิตที่ระคนด้วยวิภวตัณหา หรือโทสะ ก็จะเห็นเป็นสีเขียวคล้ำ ไปจนเกือบเป็นสีดำ, และจิตที่ระคนด้วยโมหะ ก็จะเห็นเป็นสีขุ่นเหมือนตม หรือสีเกือบเทา เป็นต้น

นอกจากนี้ อาการที่จิตฟุ้งซ่านออกไปรับอารมณ์ภายนอกมากเพียงใด ก็จะเห็นจิต คือ ดวงคิดลอยอยู่เหนือน้ำเลี้ยงของใจมากขึ้นเพียงนั้น

การเห็นลักษณะของใจตนเองที่เป็นสุข หรือทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ โดยเห็นดวงใจใส หรือขุ่น หรือปานกลางนั้น เรียกว่า **เห็นเวทนาในเวทนา เป็นภายใน** แต่ถ้าเห็นเวทนาของผู้อื่น ก็เรียกว่า **เห็นเวทนาในเวทนา เป็นภายนอก** ซึ่งเป็นลักษณะของการเจริญ **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

ส่วนการเห็นสภาวะของจิตของตนเองว่าระคนด้วยกิเลส โดยเห็นสีน้ำเลี้ยงของจิตที่เปลี่ยนไปตามสภาวะของกิเลสที่เข้ามาผสมก็ดี หรือเห็นว่าจิตฟุ้งซ่าน หรือสงบ โดยเห็นอาการลอยของจิตในเบาะน้ำเลี้ยงของใจในลักษณะต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วก็ดีเรียกว่า **เห็นจิตในจิต เป็นภายใน** และถ้าเห็นสภาวะของจิตผู้อื่นในทำนองเดียวกัน ก็เรียกว่า เห็นจิตในจิต เป็นภายนอก ซึ่งเป็นลักษณะของการเจริญ **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญปัญญา จากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา และจิตในจิตเป็นทั้งภายในและภายนอก ดังนี้จึงควรที่สาธุชนจะพึงเจริญให้มาก

ลำดับที่ ๖
วิธีพิจารณาระบบการทำงานของขันธ์ ๕, อายตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘ และพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (ต่อ)

ในลำดับที่แล้ว ได้แนะนำวิธีพิจารณาระบบการทำงานของขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ ส่วนละเอียด และดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ เพื่อให้เห็นเวทนาในเวทนาและจิตในจิตไปแล้ว โดยเริ่มที่การพิจารณาที่จักขุทวารก่อน ว่าธาตุละเอียดทั้งหลายเหล่านี้ทำหน้าที่เกี่ยวกับการรู้เห็นสัมพันธ์กันอย่างไร

ในลำดับนี้ จะได้แนะนำวิธีพิจารณาที่โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร และกายทวารต่อไป

สำหรับผู้ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้รวมใจของทุกกายให้หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วให้ใจของพระธรรมกายเพ่งลงไปที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ หยุด ตรึก นิ่ง ให้ดวงธรรมนั้นใสสว่าง และขยายโตขึ้นจนเห็นใสสว่างหมดทั้งกาย แล้วเริ่มเพ่งพิจารณาที่โสตทวารก่อน

ที่ตรงกลางแก้วหูทั้งซ้ายและขวานั้น จะเห็นมีโสตประสาท ซึ่งทำหน้าที่เป็น โสตายตนะ คือ อายตนะหู สำหรับรับเสียง มีลักษณะ

สัณฐานกลมใส สะอาดบริสุทธิ์ ประมาณเท่าขนจามรี ขดเป็นวงซ้อนกันอยู่ ๗ ชั้น ตั้งอยู่ที่ตรงกลางแก้วหูทั้งสองข้าง ตรงกลางโสตประสาทก็มี โสตธาตุ ซึ่งใสสะอาดบริสุทธิ์กว่า เล็กกว่า ซ้อนอยู่ข้างในสำหรับฟังเสียง และในกลางโสตธาตุ ก็มี โสตวิญญาณธาตุ ซึ่งใสสะอาดบริสุทธิ์กว่า เล็กกว่าโสตธาตุ ซ้อนอยู่ภายในเข้าไปอีก สำหรับให้รู้แจ้งว่าเป็นเสียงอะไร และมีสายใยสีขาว ใส ทอดออกไปจากโสตประสาททั้งซ้ายขวา ผ่านขึ้นไปบนสมองศีรษะ แล้วหยั่งลงไปภายในเยื่อพื้นข้างหลัง ไปรวมจรดอยู่ที่ตรงกลางของขันธ์ ๕ ที่กำเนิดธาตุธรรมเดิม

การทำหน้าที่ได้ยินเสียง ก็เป็นไปในลักษณะเดียวกันกับการทำหน้าที่เห็น กล่าวคือ เมื่อเสียงมากระทบกับประสาทหูซึ่งทำหน้าที่เป็นโสตายตนะนั้น ก็จะมีดวงกลมสีขาว ใสสะอาดบริสุทธิ์ คือ ธาตุละเอียดของโสตายตนะ ซึ่งมีโสตธาตุ และ โสตวิญญาณธาตุซ้อนอยู่ แล่นจากศูนย์กลางขันธ์ ๕ ที่ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม ขึ้นมาตามสายสีขาวบริสุทธิ์ มาจรดที่โสตประสาทที่ตรงกลางแก้วหูทั้งซ้ายขวา ซึ่งทำหน้าที่รับเสียง แล้วนำเสียงนั้นแล่นกลับไปที่กลางขันธ์ ๕ กลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม เพื่อทำหน้าที่ต่อไป

ทีนี้ให้พิจารณาต่อไปที่ขอจมูกข้างในทั้งซ้ายและขวา จะเห็นฆานประสาท ซึ่งทำหน้าที่เป็น ฆานายตนะ ทำหน้าที่รับกลิ่น มีลักษณะสัณฐานเหมือนกีบกวางหรือปีกรีน ใสสะอาดบริสุทธิ์ ตั้งอยู่ที่ตรงกลางขอจมูกข้างในทั้งซ้ายและขวานั้นแหละ แล้วก็ตรงกลางฆาน-

ประสาท ก็มี ฆานธาตุ ซึ่งใสสะอาดบริสุทธิ์ และเล็กกว่าฆานประสาท สำหรับทำหน้าที่ดมกลิ่น และที่ตรงกลางฆานธาตุก็มี ฆานวิญญาณธาตุ ซึ่งมีลักษณะสัณฐานอย่างเดียวกัน แต่ใสสะอาด บริสุทธิ์ และเล็กกว่าฆานธาตุ สำหรับทำหน้าที่รู้แจ้งว่าเป็นกลิ่นอะไร และมีสายใยสีขาวทอดออกจากตรงกลางฆานประสาททั้งสองข้าง ผ่านขึ้นไปบนสมองศีรษะ แล้วหยั่งลงภายในพื้นเยื่อพังผืดข้างหลัง ไปรวมจรดอยู่ที่กลางขันธ์ ๕ ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม

แล้วต่อไปก็ให้พิจารณาที่ลิ้น จะเห็นชิวหาประสาท กระจายอยู่ทั่วลิ้น มีลักษณะสัณฐานเหมือนดอกบัวหรือกลีบบัว ขาวใส สะอาดบริสุทธิ์ ทำหน้าที่เป็น ชิวหายตนะ สำหรับทำหน้าที่รับรส และตรงกลางชิวหาประสาทก็มี ชิวหาธาตุ ซึ่งมีลักษณะสัณฐานเดียวกัน แต่ใสสะอาดบริสุทธิ์กว่า และเล็กกว่าชิวหาประสาทซ้อนอยู่ชั้นในเข้าไป สำหรับทำหน้าที่ลิ้มรส แล้วก็ตรงกลางชิวหาธาตุก็มี ชิวหาวิญญาณธาตุ ซึ่งใสสะอาดบริสุทธิ์กว่า และเล็กกว่าชิวหาธาตุ ซ้อนอยู่ภายในเข้าไปอีก สำหรับทำหน้าที่รู้แจ้งว่าเป็นรสอะไร แล้วก็มีสายใยสีขาว ใสสะอาดบริสุทธิ์ทอดออกไปจากตรงกลางชิวหาประสาททั้งหลาย ผ่านขึ้นไปบนสมองศีรษะ แล้วหยั่งลงไปภายในเยื่อพังผืดพื้นหลัง แล้วไปจรดอยู่ที่กลางขันธ์ ๕ ที่กำเนิดธาตุธรรมเดิม

ทีนี้ให้พิจารณาดูหมดทั่วสรรพางค์กาย จะเห็น กายประสาท มีลักษณะสัณฐานเหมือนดอกบัว ขาว ใส สะอาดบริสุทธิ์ ตั้งอยู่ทั่วทั้ง

กาย ทุกขุมขนทีเดียว ทำหน้าที่เป็น กายายตนะ ทำหน้าที่รับสัมผัส และตรงกลางกายประสาททั้งหลาย ก็มี กายธาตุ ซึ่งมีลักษณะสัณฐานเดียวกัน แต่เล็กกว่า ใสสะอาดบริสุทธิ์กว่ากายประสาท สำหรับทำหน้าที่สัมผัสสิ่งที่มาถูกต้องทางกาย และมี กายวิญญาณธาตุ ซึ่งมีลักษณะสัณฐานเดียวกัน แต่ใสสะอาดบริสุทธิ์กว่า เล็กกว่ากายธาตุซ้อนอยู่ชั้นในเข้าไปอีก สำหรับทำหน้าที่รู้แจ้งว่าสิ่งที่มาสัมผัสถูกต้องทางกายนั้นเป็นอะไร เย็น ร้อน อ่อน แข็งอย่างไร แล้วก็มีสายใยสีขาว ใสสะอาดบริสุทธิ์ ทอดออกไปจากกายประสาททั่วทั้งกายนั้นแหละไปรวมจรดอยู่ที่ขันธ์ ๕ ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมอีกทีหนึ่ง

ที่ตรงกลางหัวใจ หรือที่เรียกว่ามโนทวารนั้นเล่า ก็มี มนายตนะ มีลักษณะสัณฐานเป็นดวงกลมใส สะอาดบริสุทธิ์ ขนาดประมาณเท่าเมล็ดพุทธรักษาหรือเมล็ดโพธิเมล็ดไทร ซึ่งทำหน้าที่น้อมไปสู่อารมณ์ และที่ตรงกลางมโนทวารนี้เองเป็นที่ตั้งของ มโนธาตุ มีลักษณะสัณฐานกลมใส สะอาดบริสุทธิ์ยิ่งไปกว่า เล็กกว่ามนายตนะ ซ้อนอยู่ข้างในสำหรับรู้ธรรมารมณ์ที่มากระทบใจ และตรงกลางมโนธาตุ ก็มี มโนวิญญาณธาตุ ซึ่งใส สะอาดบริสุทธิ์กว่า และเล็กกว่ามโนธาตุ ซ้อนอยู่ข้างในเข้าไปอีก สำหรับให้รู้แจ้งอารมณ์ที่มากระทบนั้นว่าเกี่ยวกับเรื่องอะไร และมีสายใยสีขาว ใสบริสุทธิ์ หยั่งลงไปจรดรวมอยู่ที่กลางขันธ์ ๕ ตรงกำเนิดธาตุธรรมเดิม แต่สายของมนายตนะนี้ ไม่ผ่านขึ้นสู่สมองศีรษะเหมือน ๕ สายข้างต้น

การรู้กลิ่น รู้รส รู้การสัมผัสทางกาย และรู้ธรรมารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางใจ ก็เป็นไปในลักษณะเดียวกันกับการเห็นรูป หรือ ได้ยินเสียง ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น และถ้าสิ่งที่จะก่อให้เกิดอารมณ์จากภายนอกที่มากระทบนั้น เป็นสิ่งที่น่าพอใจ ยินดี ก็จะรู้สึกเป็นสุข เรียกว่า **เสวยสุขเวทนา** และในกรณีเช่นนี้ ก็จะเห็น "ใจ" มีลักษณะใส แต่ถ้าอายตนะภายนอก หรือสิ่งที่จะก่อให้เกิดอารมณ์จากภายนอกที่มากระทบทวารทั้งหลายเหล่านี้ ไม่เป็นที่น่าพอใจ ยินดี ก็เป็นทุกข์ใจ เรียกว่า **เสวยทุกขเวทนา** ในกรณีเช่นนี้ ก็จะเห็น "ใจ" ทั้งดวงมีลักษณะขุ่นมัวไม่แจ่มใส

ทีนี้ถ้าหากไม่รู้เท่าทันในสภาวะจริงตามธรรมชาติที่เป็นจริงของเวทนา ไม่รู้ข้อดี ข้อเสียของเวทนา และไม่รู้ทางออกจากเวทนาทั้งหลายเหล่านั้น แล้วปล่อยให้จิตใจเลื่อนลอยตามอารมณ์ จนถึงกับต้องสยบอยู่ในอารมณ์ที่น่ารัก น่ายินดี หรือจนถึงกับเคียดแค้น ชิงชังในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจยินดี กิเลสอนุสัยต่าง ๆ เป็นต้นว่า กามราคานุสัย หรือปฏิฆานุสัย และอวิชชานุสัย ก็จะพุ่งขึ้นมาครอบคลุมจิตใจดลจิตดลใจให้ปฏิบัติตามอำนาจของมัน อันเป็นทางให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนตามมาได้

แต่ถ้ารู้เท่าทันในสภาวะของเวทนาตามที่เป็นจริง ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา และรู้เท่าทันเวทนาว่า ถ้าปล่อยจิตใจให้เลื่อนลอยตามอารมณ์ที่มากระทบแล้ว ก็จะเป็นทางให้กิเลส ตัณหา อุปาทานเข้า

มาครอบคลุมจิตใจ ดลจิตดลใจให้ปฏิบัติตามอำนาจของมันได้แล้ว ก็รู้วิธีออกจากเวทนานั้น ๆ โดยรวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดให้ละเอียดหนักเข้าไป ไม่ถอยหลังกลับ เมื่อใจไม่น้อมไปสู่อารมณ์และหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดหนักเข้าไป ก็พ้นจากอำนาจของอนุสัยที่เคยนอนเนื่องอยู่ในขันธสันดาน กิเลส ตัณหา อุปาทานก็ไม่มีทางที่จะเข้ามาย้อมจิตใจ ดลจิตดลใจให้ปฏิบัติตามอำนาจของมันได้ เมื่อเหตุแห่งทุกข์ไม่เกิดกับใจ ทุกข์จะมีมาแต่ไหน จิตใจก็จะกลับใสสะอาด บริสุทธิ์จากเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง เป็นสุขจากความสงบด้วยประการฉะนี้ สมดังพุทธบาลีที่ว่า นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ ซึ่งแปลความว่า **สุขอื่นยิ่งกว่า กาย วาจา และใจ สงบ เป็นไม่มี**

ลำดับที่ ๗
วิธีเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สรุป)

ขอให้ทุกท่านรวมใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ให้รวมใจหยุดในหยุดลงที่นั่น

สำหรับผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้พิสดารกาย ซ้อนสับทับทวีจนสุดกายหยาบกายละเอียด เพื่อให้ธาตุธรรมใสสะอาดบริสุทธิ์เสียชั้นหนึ่งก่อน แล้วเจริญสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลม ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพานถอดกาย แล้วก็ซ้อนกายกลับเข้าในกายมนุษย์ เจริญสมาบัติ ๘ อีก ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญ เข้าอายตนนิพพานเป็นแล้วซ้อนสับทับทวีกับพระนิพพานต้น ๆ ที่แก่ ๆ ต่อไปจนสุดละเอียด

ลำดับนี้ จะได้แนะนำการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เป็นทั้งภายในและภายนอกต่อไป

เมื่อลำดับที่แล้ว ได้แนะนำให้พิจารณาระบบการทำงานเกี่ยวเนื่องกันของขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ ส่วนละเอียด ซึ่งมีดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ ซ้อนอยู่ ว่าทำหน้าที่เกี่ยวกับการรู้การเห็นหรือรับรู้อารมณ์จากภายนอกอย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การรู้หรือรับรู้อารมณ์จากภายนอกอันนับเนื่องแต่การสัมผัสระหว่างอายตนะภายนอก

กับอายตนะภายใน แล้วธาตุละเอียดของอายตนะภายนอกสัมผัสกับวิญญาณธาตุแต่ละอย่างที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ แล้วเสวยอารมณ์สุข ทุกข์ หรืออทุกขมสุขเวทนา ตามแต่จิตจะปรุงแต่งอารมณ์ หรือที่เรียกว่าสังขารอย่างไร เป็นต้นว่า ถ้าจิตปรุงแต่งอิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่น่ากำหนัด ยินดี หรือพึงพอใจ จิตก็จะเสวยสุขเวทนา ซึ่งผู้ปฏิบัติภาวนาจะพิจารณาเห็น ดวงเห็น ซึ่งเป็นเปลือกนอกของใจ มีลักษณะสดใส, แต่ถ้าจิตปรุงแต่งอนิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ ที่น่ารังเกียจหรือที่น่าขัดเคืองใจ จิตก็จะเสวยอารมณ์ทุกขเวทนา ซึ่งในกรณีนี้ ก็จะเห็น ดวงเห็น มีลักษณะขุ่นมัว ไม่ผ่องใส หรือถ้าจิตปรุงแต่งอารมณ์ที่เป็นกลาง ๆ ก็จะเสวยอทุกขมสุขเวทนา และจะเห็น ดวงเห็นมีลักษณะสีกลาง ๆ ไม่ใสไม่ขุ่นมัว เป็นต้น

นี้คือการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา โดยสามารถจะเห็นละเอียดถี่ถ้วนไปถึงกระบวนการเกิด และเหตุเกิดของเวทนาได้ชัดแจ้งทั้ง ณ ภายในและภายนอกตัวเอง (คือในผู้อื่น) และเมื่อได้รู้เห็นดังนี้แล้ว ก็ให้หมั่นมีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เป็นทั้งภายในและภายนอกอยู่เสมอ และให้มีสัมปชัญญะพิจารณาสภาวะจริงของเวทนาตามธรรมชาติที่เป็นจริง กับแนวทางปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากโทษของเวทนาอย่างชาวโลก ไม่ว่าจะเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนาหรืออทุกขมสุขเวทนาที่เจือด้วยมิจฉาทิฏฐิ เพื่อไปสู่อุเบกขาเวทนาอันประกอบด้วย สัมมาทิฏฐิ คือ ปัญญาอันเห็นชอบ เพื่อความ

พ้นทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาต่อไป โดยให้พิจารณาโดยแยบคายว่า

หากจิตใจขาดการฝึกอบรมให้หยุดนิ่ง และมีสติสัมปชัญญะ รู้ข้อดีข้อเสียของเวทนากับทางออกของเวทนาแล้ว ปล่อยจิตใจให้เลื่อนลอยตามอารมณ์นั้นมาก ๆ เข้า จนถึงกับหลงรัก หลงชังในสิ่งที่จะก่อให้เกิดอารมณ์เหล่านั้นแล้ว อวิชชานุสัย และกามราคานุสัย หรือปฏิฆานุสัยแล้วแต่กรณี ที่นอนเนื่องอยู่ในกมลสันดานก็จะพุ่งขึ้นมาครอบคลุมจิตใจดลจิตดลใจให้ปฏิบัติตามอำนาจของมัน นี้คือทางให้เกิดทุกข์ แล้วกิเลสประเภททิฏฐิ คือ ความเห็นผิด กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาก็จะกลับนอนเนื่อง ทับถมหมักดองอยู่ในกมลสันดานหนาแน่นยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก พร้อมที่จะพุ่งขึ้นมาทำให้จิตใจเศร้าหมองและตกอยู่ในอำนาจของมัน อันเป็นทางให้เกิดทุกข์ทับทวียิ่ง ๆ ขึ้นได้อีกต่อ ๆ ไปไม่มีที่สิ้นสุด

เมื่อได้เห็นกระบวนการเกิดและเหตุที่เกิดของเวทนา และเห็นข้อเสียของเวทนาโดยชัดแจ้งดังนี้ ก็สามารถจะเห็นทางออกของเวทนาหรือวิธีปฏิบัติ เพื่อดับเวทนาในเบื้องต้นลงเสียได้ด้วยสมถภาวนาโดยให้มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในตนเองหรือในผู้อื่นพร้อมด้วยมีสติสัมปชัญญะพิจารณาข้อดี ข้อเสียของเวทนาอยู่เสมอ และในขณะเดียวกันก็ให้รวมใจ อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของใจ ให้หยุดในหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายอยู่เสมอ ทุกอิริยาบถ กล่าวคือ

สำหรับผู้ถึงธรรมกายแล้ว ก็พยายามพิสดารกายไปสู่กายที่สุดละเอียด แล้วรวมใจของทุกกายให้หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด ให้เห็นใสละเอียดอยู่เสมอทุกอิริยาบถ จิตก็จะไม่ปรุงแต่งอารมณ์ ไม่น้อมไปสู่อารมณ์ ไม่รับรู้และไม่เสวยอารมณ์จากภายนอก หรือแม้จะปรุงแต่งอารมณ์โดยน้อมไปสู่อารมณ์รับรู้หรือเสวยอารมณ์บ้าง ก็เป็นแต่เพียงเล็กน้อย พอที่จะมีสติสัมปชัญญะพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา และเห็นสภาวะจริงของเวทนาตามธรรมชาติที่เป็นจริง และเห็นทางออกของเวทนาด้วยปัญญาอันเห็นชอบ อันละเอียดลึกซึ้ง และจะแจ้งยิ่งขึ้นไปอีกได้โดยไม่ยาก

ส่วนผู้ที่ยังไม่ถึงธรรมกาย ก็ให้พยายามกำหนดบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาคู่กันไปเสมอ คือ พยายามตรึกนึกให้เห็นดวงแก้วกลมใส หรือพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม ขึ้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ แล้วให้ใจหยุดอยู่กลางดวงใส หรือกลางพระพุทธรูปขาวใสนั้น มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม กำหนดนึกให้เห็นใสละเอียดอยู่เสมอ พร้อมกับนึกในใจ เพื่อประคองนิมิตนั้นไว้เรื่อยว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" ก็พอใช้ได้เหมือนกัน

เมื่อจิตสงบระงับจากนิวรณ์ธรรมด้วยสมถภาวนาดังนี้แล้ว ก็จงพิจารณาให้เห็นสภาวะจริงของเวทนาตามธรรมชาติที่เป็นจริงต่อไปอีกว่า เวทนานั้นเกิดแต่จิต ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของใจอันมีอวิชชา

คือความไม่รู้สภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริงนั้นเอง ทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ที่เรียกว่า จิตสังขาร อันเป็นเหตุให้เกิดการรับรู้อารมณ์จากภายนอกที่สัมผัสกับทวารต่าง ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และทางใจ แล้วจิตนั้นเองก็เสวยอารมณ์สุข ทุกข์ หรืออทุกขมสุขเวทนา แล้วแต่กรณี

เมื่อพิจารณาถึงเหตุที่เกิดเวทนาทั้งหลาย นับตั้งแต่อวิชชาเอง ก็ไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปพร้อมกับจิต ซึ่งก็ไม่เที่ยงอีกเช่นเดียวกัน ทั้งอวิชชาและจิต จึงต่างก็หามีตัวตนที่แท้จริงไม่ ต่างก็เป็นอนัตตา ด้วยกันทั้งสิ้น นี้ข้อหนึ่ง

อาการปรุงแต่งอารมณ์ของจิต ที่เรียกว่า สังขาร นั้นอีกเล่าก็ไม่เที่ยง มีเปลี่ยนแปลง แปรผันอยู่เสมอ, วันนี้ เห็นบุคคลรูปร่างอย่างนี้ แต่งกาย และมีกิริยาอาการอย่างนี้ว่า น่ารัก น่าพอใจ แต่พอภายหลัง กลับไม่ชอบ ไม่ยินดี หรือเห็นขัดหูขัดตาไปก็มี หรือกลับเห็นอย่างอื่นดีกว่าก็มี หรือเมื่อก่อนเคยไม่ชอบรสสะเดาหรือรสมะระเพราะว่ามีรสขม ต่อเมื่อภายหลัง กลับชอบรสขม ๆ ของสะเดาหรือมะระก็มี, ดังนี้เป็นต้น มันไม่เที่ยงอย่างนี้ หากยึดถือก็เป็นทุกข์เพราะไม่มีแก่นสารตัวตนให้ยึดถือได้ อาการปรุงแต่งอารมณ์ของจิตจึงเป็นอนัตตาอีกด้วย นี้ก็อีกข้อหนึ่ง

ทวารต่าง ๆ หรือ อายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ กับตัวสิ่งที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ คือ อายตนะภายนอก

เอง ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสทางกาย และธัมมารมณ์อันเกิดกับใจเอง ก็ไม่เที่ยงอีกเหมือนกัน รวมตลอดทั้งสิ่งที่จะก่อให้เกิดอารมณ์จากภายนอกในรูปอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโลกธรรม ๘ ประการ ได้แก่ ลาภ–ความเสื่อมลาภ, เกียรติยศ–ความเสื่อมยศ, คำสรรเสริญ ยกย่อง–คำนินทา, ความสุข–ความทุกข์ ไม่ว่าจะเจือด้วยกามคุณหรืออามิสหรือไม่ก็ตาม เป็นต้นว่า การเกิด แก่ เจ็บไข้ หรือความตาย หรือการได้กำเนิด และเสวยวิบากกรรมจากผลบุญ–ผลบาปในภพหรือภูมิใหม่ใด ๆ ก็ตาม ก็ล้วนแต่ไม่เที่ยงทั้งสิ้น มีเปลี่ยนแปลงแปรผันตามเหตุปัจจัยอยู่เสมอ ผู้ใดยึดถือก็เป็นทุกข์ เพราะต่างก็ไม่มีแก่นสารตัวตนให้ยึดถือได้ตลอดไป มีเกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมสลายดับสิ้นไปเป็นธรรมดา นี้เป็น อนัตตา อีกข้อหนึ่ง

ก็เมื่อเหตุ–ปัจจัยที่เกิดของเวทนา และสิ่งที่เกี่ยวเนื่องด้วยเวทนาทั้งหลายต่างก็ไม่เที่ยง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ผู้ใดยึดถือก็เป็นทุกข์เพราะไม่มีตัวตนให้ยึดถือได้ จึงเป็นอนัตตา ไปหมด ดังนี้แล้ว เวทนาเองก็จึงหาได้มีแก่นสารหรือเป็นตัวตนแต่ประการใดไม่ อีกเช่นกัน มีเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา หากผู้ใดยึดมั่นถือมั่นในเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ปัจจุบันก็ดี ภายในก็ดี ภายนอกก็ดี หยาบก็ดีละเอียดก็ดี เลวก็ดี ประณีตก็ดี มีในที่ไกลก็ดี ในที่ใกล้ก็ดี, ด้วยความเห็นผิดว่าเป็นของเรา หรือว่า เราเป็นตัวเวทนา เวทนามีใน

ตัวเรา หรือตัวเรามีในเวทนา ซึ่งเรียกว่า สักกายทิฏฐิ ๔ แล้วย่อมเป็นเหตุแห่งความทุกข์ เพราะสภาวะจริงตามธรรมชาติที่เป็นจริงของเวทนานั้น ก็เป็นสักแต่เวทนา หาใช่เป็นของผู้ใดหรือมีในตัวตนของผู้ใดไม่ เป็นอนัตตาแท้ ๆ

เมื่อเห็นแจ้งในสภาวะจริงของเวทนาตามธรรมชาติที่เป็นจริง ทั้งกระบวนการเกิดของเวทนา เหตุที่เกิดของเวทนา ตลอดทั้งข้อดี ข้อเสียของเวทนาดังนี้ ทิฏฐิคือความเห็นผิดในสภาวะจริงของธรรมชาติอันประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ว่าเป็นตัวตน บุคคล เราเขา ของเรา ของเขา ก็เป็นอันหมดไป ตัณหา และอุปาทาน คือความทะยานอยากแล้วยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรา เราเป็นตัวเวทนา เวทนามีในตัวเรา หรือตัวเรามีในเวทนา ซึ่งรวมเรียกว่า สักกาย-ทิฏฐิ ๔ ประการ อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ก็ย่อมถูกกำจัดให้หมดสิ้นไปด้วย

เมื่อปัญญาอันเห็นชอบเจริญขึ้นดังนี้ ก็ยิ่ง เห็นทางออกของเวทนา หรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากโทษของเวทนา ไม่ว่าจะเป็นสุข ทุกข์ หรืออทุกขมสุขเวทนา อันเจือด้วยมิจฉาทิฏฐิอย่างชาวโลกไปสู่อุเบกขาเวทนาอันประกอบด้วยสัมมาทิฏฐิ อันเป็นบรมสุขด้วยความสงบกาย วาจา และใจอย่างพระอริยบุคคลได้ ดังต่อไปนี้คือ

รวมใจหยุดในหยุด ณ ที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ถูกส่วนเข้า ก็จะถึงกายมนุษย์ละเอียดซึ่งเสวยสุขเวทนายิ่งกว่า ดวงเห็น

ซึ่งทำหน้าที่ของเวทนาก็ผ่องใสกว่าของกายมนุษย์หยาบ

ใจของกายมนุษย์ละเอียดหยุดในหยุดลงไปที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียด ถูกส่วนเข้าก็จะถึงกายทิพย์หยาบ แล้วก็กายทิพย์ละเอียด ซึ่งเสวยสุขเวทนาอันประณีตยิ่งกว่ากายมนุษย์ละเอียดและกายทิพย์หยาบตามลำดับ ดวงเห็นซึ่งทำหน้าที่เวทนาก็ผ่องใสยิ่งไปกว่าของกายต้น ๆ ที่ผ่านมาแล้ว

ใจของกายทิพย์ละเอียดก็หยุดในหยุด ณ ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ละเอียด ถูกส่วนเข้า ก็จะถึงกายรูปพรหมหยาบ แล้วก็กายรูปพรหมละเอียด ซึ่งเสวยสุขเวทนาที่ละเอียด ประณีตยิ่งกว่ากายต้น ๆ ดวงเวทนาก็ผ่องใสกว่าของกายต้น ๆ ที่ผ่านมาแล้ว

ใจของกายรูปพรหมละเอียดก็หยุดในหยุด ณ ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมละเอียด ถูกส่วนเข้า ก็จะถึงกายอรูปพรหมหยาบ แล้วก็กายอรูปพรหมละเอียด ซึ่งเสวยสุขเวทนาที่ละเอียดประณีตที่สุด ในกระบวนเวทนาของกายในภพสามทั้ง ๘ กาย

แต่ผู้มีปัญญาอันเห็นชอบในธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เวทนาอันมีอวิชชาเป็นมูลรากอยู่ ว่าต้องตกอยู่ในอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์ คือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาแล้วดังนี้ ย่อมจะไม่หยุดอยู่เพียงนั้น กล่าวคือ

ให้ใจของกายอรูปพรหมละเอียด หยุดในหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมละเอียดต่อไปอีก พอใจหยุดถูกส่วน

เข้า ก็จะถึงกายธรรม หรือ ธรรมกายหยาบ และธรรมกายละเอียด ๆ ต่อ ๆ ไปอีก คือธรรมกายพระโสดาหยาบ–พระโสดาละเอียด, ธรรมกายพระสกิทาคามีหยาบ–พระสกิทาคามีละเอียด, ธรรมกายพระอนาคามีหยาบ–พระอนาคามีละเอียด, ธรรมกายพระอรหัตหยาบ–พระอรหัตละเอียด ซึ่งมีขนาดโตเต็มส่วน ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย ซึ่งมีดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ซ้อนอยู่ก็ขยายโตเต็มส่วนเท่าหน้าตักและความสูงของธรรมกายแต่ละกาย เพราะธรรมกายเป็นกายนอกภพสาม เป็นธรรมขันธ์ที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งอวิชชา เมื่อดวงรู้ปราศจากอวิชชาหุ้มซ้อนอยู่ จึงขยายโตเต็มส่วนและกลับเป็นดวงญาณ ซึ่งหยั่งรู้สภาวะจริงของธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลายในภพสามโดยละเอียด ลึกซึ้ง และชัดแจ้งดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

เมื่อเจริญภาวนามาถึงขั้นนี้ จึงจะหลุดจากเวทนาอันเจือด้วยอวิชชา หรือมิจฉาทิฏฐิอย่างชาวโลก แล้วกลับเสวยอุเบกขาเวทนาด้วยสัมมาทิฏฐิคือ ปัญญาอันเห็นชอบดังกล่าว เพราะการเจริญภาวนาตามแนวนี้ เป็นการปฏิบัติทางจิตล้วน ๆ โดยรวมใจหยุดในหยุด ผ่านกาย เวทนา จิต และธรรมจากหยาบไปหาละเอียดอันมีลักษณะเป็นการถอดขันธ์ของกายโลกียะ ไปสู่ธรรมขันธ์ของกายโลกุตตระ คือ ธรรมกาย เมื่อผู้เจริญภาวนาได้ถึงธรรมกายพระอรหัตที่สุดละเอียดแล้ว ก็จะประจักษ์ในผลของการปฏิบัติภาวนาตาม

แนวนี้ด้วยตนเอง และเมื่อถึงธรรมกายที่ละเอียด ๆ แล้ว ก็จะพบว่า

เวทนาสักแต่เป็นเวทนาอันเกิดกับกาย แต่หาได้กระทบกระเทือนถึงใจด้วยไม่

และจะพบว่า ใจ กับ กาย หรือ นาม กับ รูป แยกจากกันเป็นคนละส่วนจริง ๆ

และจะพบความจริงเมื่อเจริญฌานสมาบัติ ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพานอีกว่า เมื่อพ้นจากกายโลกียะที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งจะต้องตกอยู่ในอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์ คือ เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาแล้ว ก็จะถึงกายธรรม หรือธรรมกาย ซึ่ง เป็นกายโลกุตตระ เป็นธรรมขันธ์อันไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง และ เป็นกายนิจจัง สุขัง และอัตตาโดยแท้

โดยเหตุนี้ หลวงพ่อวัดปากน้ำ จึงได้ย้ำนักย้ำหนาว่า

"ใจหยุดนั่นแหละเป็นตัวสำเร็จ" หยุดลงไปในกลางของหยุดในหยุดตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นั้นเรื่อยไป ก็จะผ่านกาย เวทนา จิต ธรรม จากกายหยาบไปสู่กายละเอียด จากขันธ์ของโลกียะ ไปสู่ธรรมขันธ์ของกายโลกุตตระ คือ ธรรมกาย

กลางของกลางตรงศูนย์กลางกายอันเป็นที่ตั้งของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายของแต่ละกายซึ่งซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ เข้าไปข้างในนั้นเอง คือ เอกายนมรรค ทางสายเอก ไปสู่อายตนนิพพาน ผู้ถึงธรรมกายย่อมประจักษ์ความจริงข้อนี้ด้วยกันทุกคน.

ลำดับที่ ๘

ธรรมบรรยาย : พระปฏิเวธสัทธรรม (ผล) ของการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กล่าวโดยสรุป การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น ช่วยให้ผู้ปฏิบัติภาวนา รู้เหตุและกระบวนการเกิดและดับของเวทนา และรู้ในผลของการเกิดและดับของเวทนานั้นด้วย โดยนัยนี้ จึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติภาวนาสามารถรู้ลู่ทางในการดับเวทนาด้วยสมถกัมมัฏฐาน และรู้วิธีคลายความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นทางกำจัดตัณหาและทิฏฐิให้สิ้นเชื้อ ไม่เหลือเศษต่อไปนั่นเอง

ก. ในกรณีการดับเวทนาด้วยสมถกัมมัฏฐานนั้น ก็คือว่า

เมื่อจิตใจได้รับการฝึกให้หยุดให้นิ่ง และประกอบด้วยปัญญารู้แจ้งในสัจธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รู้เท่าทันในสภาวะจริงของธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ตามธรรมชาติที่เป็นจริง คือเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา แล้วมีสติสัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวพร้อม และรู้สึกในความผิดชอบ ชั่วดีแล้ว แม้จะมีสิ่งที่จะก่อให้เกิดอารมณ์จากภายนอก เป็นต้นว่า รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสทางกาย และธัมมารมณ์มากระทบกับอายตนะภายในหรือทวารต่าง ๆ เช่น ตา หู

จมูก ลิ้น กาย ก็ทำใจให้หยุดนิ่งเสีย โดยรวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดเรื่อยไป ไม่ว่าจะลืมตาหรือหลับตาก็ปฏิบัติได้ การปฏิบัติดังกล่าวก็จะเป็นผลให้ธาตุละเอียดของขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ ซึ่งซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ และมีดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ เจืออยู่ด้วยทุกดวงนั้นรวมหยุดนิ่ง เป็นจุดเดียวกัน มากน้อยตามส่วนที่สามารถกระทำได้ เท่าที่โอกาสและสภาพแวดล้อมจะอำนวยให้ และนั่นก็หมายความว่า "ใจ" ไม่ทำหน้าที่น้อมเข้าสู่อารมณ์ ไม่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ และไม่ทำหน้าที่เสวยอารมณ์จากภายนอกที่มากระทบกับตา หู จมูก ลิ้น หรือกายเนื้อนั่นเอง เพราะฉะนั้นเวทนาที่เกิดกับกาย ก็สักแต่ว่าเกิดกับกาย แต่หาได้กระทบกระเทือนถึง "ใจ" ด้วยไม่ หรือจะกระทบถึงบ้างก็เป็นแต่เพียงส่วนน้อย พอที่จะมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันในอารมณ์หรือเวทนาทั้งหลายเหล่านั้น รู้ข้อดี ข้อเสีย และทางออกจากเวทนาเหล่านั้นได้โดยไม่ยาก

อาการที่จิตไม่น้อมเข้าสู่อารมณ์ ไม่รับรู้และไม่เสวยอารมณ์ทุกข์สุข ไม่ทุกข์ไม่สุขนี้เอง คืออาการของจิตที่ไม่สังขาร อันเป็นผลให้เวทนาถูกข่มให้ระงับลงโดยสมถภาวนา เป็นเบื้องต้น และโดยนัยนี้ ทุกข์ย่อมดับลงได้ตามส่วนที่ "ใจ" หยุดนิ่งเป็นอารมณ์เดียว ณ ที่ศูนย์กลางกาย เรียกว่า วิกขัมภณวิมุติ

ข. ส่วนว่า อนุสัยกิเลส อันเนื่องแต่เวทนานั้น ย่อมสามารถกำจัดให้หมดสิ้นไปเป็น สมุจเฉทปหาน ได้ด้วยวิปัสสนา

ปัญญา และโลกุตตรปัญญา จากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผลจากการเจริญภาวนาดังกล่าว จึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถแยกเวทนาที่เกิดกับกายให้ออกจากใจได้อย่างสัมฤทธิ์ผล คือให้เป็นสักแต่ว่า เป็นเวทนาที่เกิดกับกาย แต่มิได้กระทบกระเทือนถึงใจ หรือให้กระทบกระเทือนถึงใจแต่เพียงเล็กน้อย จิตใจจึงเป็นอิสระ ไม่เลื่อนลอยตามอารมณ์ที่มากระทบ หรืออย่างน้อยก็ไม่ถึงกับต้องสยบอยู่ในอารมณ์ที่น่ารัก หรือเคียดแค้นชิงชังในอารมณ์ที่ไม่น่ารัก อันเป็นทางให้กิเลส หรือตัณหาและทิฏฐิ เข้ามามีอำนาจเหนือจิตใจ ดลจิตดลใจให้ปฏิบัติตามอำนาจของมันได้ อันเป็นผลให้กาย วาจา และใจบริสุทธิ์ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ต่อไปตามลำดับคุณธรรมที่ปฏิบัติได้

เมื่อทิฏฐิคือความเห็นผิด กิเลส ตัณหา อุปาทานอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ถูกกำจัดให้หมดสิ้นไปด้วยสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานธรรมเครื่องช่วยให้สงบระงับ และเจริญปัญญาทั้งวิปัสสนาปัญญาและโลกุตตรปัญญาดังนี้ ทุกข์ก็ย่อมดับลงตามด้วยโดยอัตโนมัติดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงประทานพระบรมพุทโธวาทไว้ (สํ. สฬ. ๑๘/๓๖๙ – ๓๗๒/ ๒๕๗ – ๒๖๐) แปลเป็นใจความว่า

"ภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนผู้มิได้เรียนรู้ ย่อมเสวยสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนา (คือความเฉย ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข) บ้าง, อริยสาวกผู้ได้เรียนรู้แล้ว ก็ย่อมเสวยสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนาบ้าง, ภิกษุทั้งหลาย ในกรณีนั้น อะไรเป็น

ความพิเศษ เป็นความแปลก เป็นข้อแตกต่างระหว่างอริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ กับปุถุชนผู้มิได้เรียนรู้"

"ภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนผู้มิได้เรียนรู้ ถูกทุกขเวทนากระทบเข้าแล้ว ย่อมโศกเศร้า คร่ำครวญ ร่ำไห้ รำพัน ตีอกร้องไห้ หลงใหลฟั่นเฟือนไป เขาย่อมเสวยเวทนาทั้งสองอย่าง คือ เวทนาทางกายและเวทนาทางใจ..."

"อนึ่ง เพราะถูกทุกขเวทนานั้นกระทบ เขาย่อมเกิดความขัดใจ เมื่อเขามีความขัดใจเพราะทุกขเวทนา ปฏิฆานุสัยเพราะทุกขเวทนาก็ย่อมนอนเนื่อง, เขาถูกทุกขเวทนากระทบเข้าแล้ว ก็หันเข้าระเริงกับกามสุข (คือความสุขในการสนองความต้องการทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย เช่นหันเข้าหาการดื่มสุรา และสิ่งบันเทิงเริงรมณ์ต่าง ๆ เป็นต้น) เพราะอะไร, เพราะปุถุชนผู้มิได้เรียนรู้ ย่อมไม่รู้ทางออกจากทุกขเวทนา ออกไปจากกามสุข และเมื่อเขาระเริงอยู่กับกามสุข ราคานุสัยเพราะสุขเวทนานั้นก็ย่อมนอนเนื่อง, เขาย่อมไม่รู้เท่าทันในความเกิดขึ้น และความเสื่อมสลายไป และข้อดี ข้อเสีย ของเวทนาเหล่านั้น ตามที่เป็นจริง เขาย่อมไม่รู้เท่าทันในข้อดี ข้อเสีย และทางออกจากเวทนาเหล่านั้นตามที่ควรจะเป็น

เมื่อเขาไม่รู้เท่าทันในความเกิดขึ้น และความเสื่อมสลายไป และข้อดี ข้อเสีย ของเวทนาเหล่านั้นตามที่เป็นจริง และไม่รู้เท่าทันในข้อดี ข้อเสีย และทางออกจากเวทนาเหล่านั้นตามที่ควรจะเป็น อวิชชา

นุสัยเพราะอทุกขมสุขเวทนาก็ย่อมนอนเนื่อง

ถ้าได้เสวยสุขเวทนา เขาก็เสวยอย่างถูกมัดตัว (คือประกอบด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน), ถ้าเสวยทุกขเวทนา เขาก็เสวยอย่างถูกมัดตัว, ถ้าเสวยอทุกขมสุขเวทนา เขาก็เสวยอย่างถูกมัดตัว

ภิกษุทั้งหลาย นี้แล เรียกว่าปุถุชนผู้มิได้เรียนรู้ ผู้ประกอบด้วยชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เราเรียกว่า ผู้ประกอบด้วยทุกข์"

"ภิกษุทั้งหลาย ฝ่ายอริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ ถูกทุกขเวทนากระทบเข้าแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก ไม่คร่ำครวญ ไม่พิไรร่ำ รำพัน ไม่ตีอกร้องไห้ ไม่หลงใหลพื้นเพื้อน เธอย่อมเสวยเวทนาทางกายอย่างเดียว ไม่เสวยเวทนาทางใจ..."

"อนึ่ง เธอย่อมไม่มีความขัดใจเพราะทุกขเวทนานั้น เมื่อไม่มีความขัดใจเพราะทุกขเวทนา ปฏิฆานุสัย เพราะทุกขเวทนานั้นย่อมไม่นอนเนื่อง, เธอถูกเวทนากระทบ ก็ไม่หันเข้าระเริงกับกามสุข เพราะอะไร? เพราะอริยสาวกผู้เรียนรู้แล้วย่อมรู้ทางออกจากทุกขเวทนา ออกจากกามสุขไปอีก เมื่อเธอไม่ระเริงกับกามสุข ราคานุสัยเพราะสุขเวทนาก็ไม่นอนเนื่อง เธอย่อมรู้เท่าทันในความเกิดขึ้น ความสูญสลายไป ข้อดี และข้อเสียของเวทนาตามที่เป็นจริง และย่อมรู้ทางออกจากเวทนาเหล่านั้นตามที่ควรจะเป็น

เมื่อเธอรู้เท่าทันในความเกิดขึ้น ความเสื่อมสลายไป และข้อดี

ข้อเสียของเวทนาเหล่านั้น และรู้ทางออกจากเวทนาเหล่านั้นตามที่เป็นจริง อวิชชานุสัยเพราะอทุกขมสุขเวทนาก็ไม่นอนเนื่อง

ถ้าเสวยสุขเวทนา เธอก็เสวยอย่างไม่ถูกมัดตัว (คือไม่ประกอบด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน), ถ้าเสวยทุกขเวทนา เธอก็เสวยอย่างไม่ถูกมัดตัว ถ้าเสวยอทุกขมสุขเวทนา เธอก็เสวยอย่างไม่ถูกมัดตัว

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า อริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ ผู้ปราศจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เราเรียกว่า ผู้ปราศจากทุกข์"

"ภิกษุทั้งหลาย นี้แหละเป็นความพิเศษ เป็นความแปลก เป็นข้อแตกต่างระหว่างอริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ กับปุถุชนผู้มิได้เรียนรู้"

ค. ผลดีของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ในส่วนที่เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงพยากรณ์ว่าเป็นทางสายเอก (เอกายนมรรค) นั้น มีความมุ่งหมายให้ปฏิบัติทั้งในภาคสมถะและภาควิปัสสนากัมมัฏฐานควบคู่กันไป จึงชื่อว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน, เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งนี้ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รับผลทั้งในส่วนที่ทำให้ใจหยุด สงบ นิ่ง เป็นอารมณ์เดียว เพื่อกำจัดนิวรณ์ธรรมทั้งหลาย และในส่วนของการเจริญปัญญารู้แจ้งในสภาวะของธรรมชาติทั้งที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง และ ทั้งที่ไม่ประกอบ

ด้วยปัจจัยปรุงแต่งตามที่เป็นจริง เพื่อเจริญวิปัสสนาปัญญาและโลกุตตรปัญญา ให้สามารถประหาณอวิชชา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายให้หมดสิ้นไป แล้วจิตใจก็จะสะอาดบริสุทธิ์ผ่องใสจากทั้งนิวรณ์ธรรม และจากทั้งอวิชชาอันเป็นมูลรากฝ่ายเกิดทุกข์ทั้งปวง เป็นสุขอยู่ด้วยความสงบกาย วาจา และใจ สมดังบาลี พระพุทธภาษิตที่ว่า นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ แปลความว่า สุขอื่นยิ่งกว่ากาย วาจา ใจสงบ เป็นไม่มี

อนึ่ง ยิ่งผู้ปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาได้ถึงขั้นวิมุติหลุดพ้นจากอาสวกิเลสและถึงวิมุตติญาณทัสสนะเพียงใด ธรรมสองอย่าง คือ สมถะ และ วิปัสสนา ของท่านผู้นั้นก็ย่อมเข้ากันได้โดยแนบสนิทเพียงนั้น

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนั้น เป็นกัมมัฏฐานแบบที่เจริญทั้งสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ซึ่งตรงกับความมุ่งหมายของมหาสติปัฏฐาน

กล่าวคือ ให้รวมใจหยุดในหยุด ณ ศูนย์กลางกายไว้เสมอทุกอิริยาบถ หรืออย่างน้อยก็ให้ครึ่งหนึ่งของใจ หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุดนั้น ย่อมยังผลให้นิวรณ์ธรรมถูกระงับหรือกำจัดให้หมดสิ้นไปจากจิตใจตามระดับสมาธิที่ทรงอยู่ และการที่จิตใจรวมหยุดอยู่ในอารมณ์เดียวอยู่เสมอนี้เอง ที่เป็นผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เป็นทั้งภายในและ

ภายนอกได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น พร้อมกับสามารถเห็นทางออกของเวทนาได้โดยอัตโนมัติ

จึงเป็นเครื่องช่วยป้องกัน และกำจัดกิเลส ตัณหา และอุปาทานในเวทนาได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ ผลจากการรวมใจ อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของใจ ให้หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายอยู่เสมอ ทุกอิริยาบถดังกล่าว ยังเป็นเครื่องช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีอินทรีย์สังวร และศีลสังวรดีขึ้น

ผลรวมของการเจริญภาวนาดังกล่าวนี้ ก็ยิ่งช่วยบำรุงอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้เจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว และในขณะเดียวกัน ก็พลอยให้สติปัฏฐานทั้ง ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ และสติสัมโพชฌงค์ ๗ เจริญงอกงามบริบูรณ์ขึ้นด้วย

และธรรมทั้งสองอย่าง คือ ทั้งสมถะและวิปัสสนาของท่านผู้ปฏิบัติธรรมนั้น ก็ยิ่งเข้าคู่กันได้อย่างสนิทแน่นแฟ้นดังพระพุทธภาษิตมีมาในมหาสฬายตนิกสูตร อุปริปัณณาสก์ มัชฌิมนิกาย พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ หน้า ๕๒๓ ข้อ ๘๒๘ ความว่า

"ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อบุคคลรู้อยู่เห็นอยู่ซึ่ง (เรื่องราวของ) ตา ตามที่เป็นจริง, รู้อยู่เห็นอยู่ซึ่ง (เรื่องราวของ) รูป ตามที่เป็นจริง, รู้อยู่เห็นอยู่ซึ่ง (เรื่องราวของ) ความรู้แจ้งทางตา ตามที่เป็นจริง, รู้อยู่เห็นอยู่ซึ่ง (เรื่องราวของ) สัมผัสทางตา ตามที่เป็นจริง, และรู้อยู่เห็นอยู่ซึ่ง (เรื่องราวของ) เวทนาอันเกิดจากสัมผัสทางตา ที่เป็นสุข

บ้าง ทุกข์บ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง ตามที่เป็นจริง, เขาย่อมไม่หลงรักในตา ไม่หลงรักในรูป ไม่หลงรักในความรู้แจ้งทางตา ไม่หลงรักในสัมผัสทางตา และไม่หลงรักในเวทนาอันเกิดจากสัมผัสทางตา ทั้งที่เป็นสุข เป็นทุกข์ และไม่ทุกข์ไม่สุข

เมื่อไม่หลงรัก ไม่ผูกใจ ไม่หลงใหลไปตาม แต่มีปกติพิจารณาเห็นโทษของสิ่งนั้น ๆ อยู่ ดังนี้แล้ว ความยึดถือในขันธ์ทั้งห้าของเขาก็หยุดพักตัวในกาลต่อไป ตัณหาคือความทะยานอยากอันระคนด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัดรัก ซึ่งมีปกติเพลินเฉพาะต่ออารมณ์นั้น ๆ ของบุคคลนั้นก็เสื่อมคลายคืน ต่อนั้นไป ความกระวนกระวายทางกายก็เสื่อมถอยคลายคืน ความกระวนกระวายทางจิตก็เสื่อมถอยคลายคืน ความร้อนรุ่มทางกายก็เสื่อมถอยคลายคืน ความร้อนรุ่มทางจิตก็เสื่อมถอยคลายคืน ความร้อนกลุ้มทางกายก็เสื่อมถอยคลายคืน ความร้อนกลุ้มทางจิตก็เสื่อมถอยคลายคืน เขาได้เสวยสุขทั้งทางกายและทางใจ ทิฏฐิความเห็นของเขาผู้เป็นแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็นสัมมาทิฏฐิ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ความคิดของผู้เป็นแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็นสัมมาสังกัปปะ ความมุ่งหมายที่ถูกต้อง ความเพียรของผู้เป็นแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็นสัมมาวายามะ ความพยายามที่ถูกต้อง ความระลึกของผู้เป็นแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็นสัมมาสติ ความระลึกที่ถูกต้อง สมาธิของผู้เป็นแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็นสัมมาสมาธิ ความตั้งจิตมั่นไว้ในแนวที่ถูกต้อง กายกรรม วจีกรรม และ อาชีวะของเขา ก็บริสุทธิ์ดี

แล้วมาตั้งแต่แรก อริยอัฏฐังคิกมรรคของเขา ย่อมถึงความเจริญเต็มที่ ด้วยอาการอย่างนี้

เมื่อเขาทำอริยอัฏฐังคิกมรรคให้เจริญอยู่อย่างนี้ สติปัฏฐานสี่.... สัมมัปปธานสี่.... อิทธิบาทสี่.... อินทรีย์ห้า.... พละห้า.... โพชฌงค์เจ็ด ย่อมถึงความงอกงามบริบูรณ์ได้แท้ ธรรมสองอย่างของเขา คือ สมถะและวิปัสสนา ชื่อว่าเข้าคู่กันได้อย่างแน่นแฟ้น"

อนึ่ง จากผลของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ซึ่งช่วยให้รู้แจ้งสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริง จากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นนี้เอง จึงเป็นที่ประจักษ์ชัดว่า

การรู้การเห็นสิ่งที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ หรือที่เรียกว่าอายตนะภายนอกของสัตว์ทั้งหลายนั้น เกิดขึ้นเนื่องแต่อายตนะภายนอกกระทบหรือสัมผัสกับอายตนะภายในอันได้แก่ทวารต่าง ๆ แล้วธาตุส่วนละเอียดของอายตนะภายนอกนั้นผ่านเข้าถึงวิญญาณธาตุต่าง ๆ ซึ่งมีดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ซ้อนอยู่ โดยมีประสาทต่าง ๆ ของกายเนื้อเป็นที่ตั้ง และเป็นสื่อให้ธาตุส่วนละเอียดของอายตนะภายนอกถึงวิญญาณธาตุต่าง ๆ ทั้ง ๖ และให้วิญญาณธาตุทั้ง ๖ สามารถทำหน้าที่รู้หรือรับรู้อารมณ์จากภายนอกทั้งหลายเหล่านั้นได้

ประสาทกายเนื้อของทวารทั้งหลาย จึงหาใช่เป็นตัวรู้หรือทำหน้าที่รับรู้อารมณ์จากภายนอกไม่ เพียงแต่ทำหน้าที่เป็นที่ตั้งของธาตุละเอียดของทวารต่าง ๆ ซึ่งมีวิญญาณธาตุ และดวงเห็น

ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ซ้อนอยู่ และช่วยเป็นสื่อให้ธาตุละเอียดของอายตนะภายนอกได้สัมผัสกับวิญญาณธาตุต่าง ๆ โดยมีดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ซ้อนอยู่เท่านั้นเอง

ความจริงข้อนี้ ในระหว่างผู้เจริญสมาธิภาวนาย่อมประจักษ์ด้วยตนเองว่า ยิ่ง "ใจ" รวมหยุดอยู่ในอารมณ์เดียวได้แนบสนิทเพียงใด การรับรู้หรือความรู้สึกต่อการสัมผัสของสิ่งที่จะก่อให้เกิดอารมณ์จากภายนอก กับอายตนะภายในหรือทวารต่าง ๆ ย่อมน้อยลงมากเพียงนั้น เพราะยิ่ง "ใจ" หยุดนิ่ง แนบสนิทเป็นจุดเดียวกัน วิญญาณธาตุซึ่งเป็นธาตุรับรู้ส่วนละเอียดอันมีดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ซ้อนอยู่นั้น ก็ยิ่งไม่ทำหน้าที่น้อมไปสู่อารมณ์และรับรู้อารมณ์จากภายนอกที่มาสัมผัสนั้น ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่เจริญภาวนาสมาธิในระดับสูง ๆ จึงมีความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่มาสัมผัสกายน้อยลง ๆ หรือได้ยินสรรพสำเนียงจากภายนอกแผ่วเบาลง ตามระดับของใจที่เป็นสมาธิสูงขึ้นจนถึงไม่รู้สึกเลย หรือไม่ได้ยินสรรพสำเนียงจากภายนอกเลย ทั้ง ๆ ที่ประสาทกายเนื้อยังดี ๆ อยู่

บทที่ ๗
ปฏิบัติพระสัทธรรมเบื้องสูง และพระปฏิเวธสัทธรรม (ต่อ)

ลำดับที่ ๓
ธรรมบรรยาย : เหตุที่บุคคลพึงต้องเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในบทก่อนก็ได้บรรยายเรื่องลักษณะของจิต ซึ่งพอจะสรุปความได้ว่า จิต นั้น เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของใจ มีชื่อเรียกเป็นภาษาบาลีในที่มากแห่งว่า "สังขาร" ทำหน้าที่คิดหรือน้อมไปสู่อารมณ์ และขณะเมื่อจิตทำหน้าที่ดังกล่าว ย่อมกระทบกระเทือนถึงธรรมชาติของใจอย่างอื่นอีกทั้ง ๓ ให้ทำหน้าที่ร่วมกันไปด้วยในตัวเสร็จ เป็นอัตโนมัติ คือ ธรรมชาติที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์หรือรับรู้อารมณ์ ซึ่งเรียกชื่อกันในภาษาบาลีว่า วิญญาณ ธรรมชาติที่ทำหน้าที่เสวยอารมณ์ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ซึ่งมีชื่อในภาษาบาลีว่า เวทนา และธรรมชาติที่ทำหน้าที่จดจำหรือรวบรวมอารมณ์ไว้ เรียกว่า สัญญา

จะเห็นว่า การทำหน้าที่ตามธรรมชาติทั้ง ๔ อย่างของ "ใจ" นี้ นับว่า จิต เป็นประธานในสัมปยุตธรรมทั้งปวง ดังมีพระบาลีที่แสดง

วิเศษณ์ลักษณะของจิตไว้ว่า ปุพฺพงฺคมรสํ และก็โดยเหตุที่ว่านี้ เมื่อพูดถึงจิต ก็เท่ากับพูดถึงธรรมชาติอื่นของใจ คือ วิญญาณ, เวทนา และสัญญาพ่วงกันไปด้วย เพราะต่างก็ทำหน้าที่เกี่ยวพันกันโดยใกล้ชิด ในสติปัฏฐานสูตรจึงแสดงสติปัฏฐานไว้แต่เฉพาะ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน กับ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเท่านั้น เพราะย่อมครอบคลุมถึงธรรมชาติอื่นของใจ ครบหมดทั้งสี่กอง

จะกล่าวให้เห็นชัดแจ้งโดยง่ายก็คือว่า เมื่อจิตคิดไปถึงหรือจรดอยู่กับอารมณ์ คือ เรื่องราวหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใด ก็ย่อมรับรู้ในเรื่องหรือสิ่งนั้น และย่อมบังเกิดความรู้สึกยินดี พอใจ, หรือไม่ยินดี ไม่พอใจ หรือเฉย ๆ ต่อเรื่องนั้นหรือสิ่งนั้น และก็ย่อมระลึกได้และจดจำเรื่องราวหรือสิ่งนั้น ๆ ไว้อีกด้วยพร้อมกันไปในตัวเสร็จ

ทีนี้ เมื่อจิตคิดไปถึงหรือไปจรดอยู่กับอารมณ์ คือ เรื่องราวหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใด แล้วเกิด เวทนา เป็นต้นว่า เป็นสุข เพราะได้ประสบเข้ากับอิฏฐารมณ์ก็ดี, เป็นทุกข์ เพราะประสบเข้ากับอนิฏฐารมณ์ก็ดี หรือเฉย ๆ เพราะประสบเข้ากับอุเบกขารมณ์ก็ดี เมื่อประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิดหรือเป็นจิตที่ยังมีอวิชชา คือความไม่รู้ในสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริงแล้ว ก็ย่อมจะเป็นช่องทางให้กิเลสอันได้แก่ โลภะและราคะ โทสะและโมหะ อันมีความทะยานอยากคือกามตัณหา ภวตัณหา หรือวิภวตัณหาเป็นมูลฐาน เข้าครอบงำจิตใจพร้อมด้วยความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง คือ ในรูป ในเวทนา ในสัญญา

ในสังขาร และในวิญญาณของตนเอง และยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ต่าง ๆ ที่จิตคิดไปถึงหรือไปจรดอยู่นั้น แล้วตลจิตตลใจให้ปฏิบัติตามอำนาจของมัน ยังผลให้เกิดโทษหรือความทุกข์ เดือดเนื้อร้อนใจอีกต่อไป ตัวอย่างเช่น

เมื่อจิตน้อมไปสู่อารมณ์ คือ เรื่องราวหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ถูกใจที่เรียกว่า อิฏฐารมณ์แล้ว เกิดความโลภหรือตัณหา ราคะ ปรารถนาอยากได้ อยากมี อยากเป็น เพียงแต่ความโลภ หรือ ตัณหา ราคะเข้าครอบงำจิตใจดั่งนี้ ก็ย่อมเป็นผลให้ใจกระวนกระวาย เดือดร้อน เป็นทุกข์อยู่แล้วตามส่วนอำนาจแห่งความโลภ หรือตัณหาราคะและอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นในตนเองและในอิฏฐารมณ์นั้น แม้เพียงเท่านี้ จิตใจก็เป็นทุคติ คือจิตตกไปอยู่ข้างหรืออยู่ในภูมิที่เป็นทุกข์ไปแล้วในทันที ดังบาลีพระพุทธภาษิตที่ว่า จิตฺเต สงฺกิลิฏฺเฐ ทุคฺคติ ปาฏิกงฺขา ซึ่งแปลความว่า เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ย่อมมีทุคติเป็นที่หวัง

และก็จิตที่เป็นอกุศลด้วย ความโลภ หรือตัณหา ราคะ ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุคติเช่นนี้ได้ มีพระบาลีแสดงประเภทของทุคติไว้อีกด้วยว่า เยภุยฺเยน หิ ตณฺหาย เปตฺติวิสยํ อุปฺปชฺชนฺติ ฯ แปลความว่า สัตว์ทั้งหลายโดยมาก ย่อมไปเกิดเป็นเปรตบ้าง เป็นอสุรกายบ้าง ตามอำนาจแห่งโลภะ อันมีตัณหา คือความทะยานอยากได้ อยากมี อยากเป็น เป็นมูลฐาน

ทีนี้ เมื่อบุคคลหรือสัตว์มีความโลภหรือตัณหา ราคะ ปรารถนาอยากจะได้ อยากจะมี อยากจะเป็น ในอารมณ์ที่น่ากำหนัดยินดี หรือที่น่าพอใจแล้ว ก็ย่อมจะเสาะแสวงหาสิ่งที่จะมาสนองอารมณ์ที่ถูกใจนั้น ไม่ว่าจะโดยวิธีการอันสุจริต หรือทุจริต ทั้งนี้ขึ้นอยู่ที่ว่า กิเลสหรือตัณหาราคะนั้น จะมีกำลังหรือมีอำนาจเหนือจิตใจเพียงใด ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิหรือสัมมาทิฏฐิเพียงใด และการได้มาซึ่งสิ่งที่จะสนองอิฏฐารมณ์นั้นจะยากหรือง่าย จะต้องเป็นไปโดยวิธีการอันสุจริตหรือทุจริตเพียงใด เป็นต้น ถ้าสิ่งที่จะมาสนองอารมณ์ที่ถูกใจนั้น ได้มาด้วยยากมักจะเป็นทางสุจริต และถ้ากิเลสหรือตัณหา ราคะ และมิจฉาทิฏฐิมีกำลังหรือมีอำนาจเหนือจิตใจมาก จนธรรมสัญญาขาดจากใจแล้ว ก็ย่อมดลจิตใจให้ปฏิบัติตามอำนาจของมันโดยทางทุจริต เช่นว่า ประกอบอทินนาทาน–การลักฉ้อ, หรือกาเมสุมิจฉาจาร–การประพฤติผิดในกาม ซึ่งรวมเรียกว่า **กายทุจริต**; หรือ มุสาวาท–การพูดปด, ปิสุณาวาจา–การกล่าววาจาส่อเสียดยุให้รำตำให้รั่ว, สัมผัปปลาปะ–การกล่าววาจาที่เพ้อเจ้อ ไร้สาระ ซึ่งรวมเรียกว่า **วจีทุจริต**; หรืออภิชฌา คือความคิดเพ่งเล็งอยากได้อย่างรุนแรง และมิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิด ซึ่งจัดเป็น **มโนทุจริต** เหล่านี้ย่อมเป็นโทษ อันยังผลให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนแก่ทั้งตนเองและผู้อื่น ดังที่ท่านจะเคยได้ยินได้ฟังข่าวจากสื่อมวลชนอยู่เสมอในทุกวันนี้

ครั้นเมื่อได้สัมผัส ได้มี ได้เป็นในสิ่งที่เป็นอิฏฐารมณ์ตามที่ใจ

ปรารถนาแล้ว ครั้นภายหลังต่อมาสิ่งที่ถูกใจนั้นกลับเปลี่ยนแปลงไปเป็นสิ่งที่ไม่ถูกใจ เพราะความเคยชินหรือความเบื่อหน่าย หรือกลับต้องเสื่อมสูญสลายไปก็ดี หรือปรารถนาที่จะได้ จะมี จะเป็น แล้วไม่สมปรารถนาก็ดี ย่อมทำให้จิตใจเศร้าหมอง เป็นทุกข์ และเกิดความโลภหรือตัณหาราคะ ปรารถนาอยากจะได้ อยากจะมี อยากจะเป็นต่อ ๆ ไปอีก แล้วก็สร้างกรรม และได้รับผลกรรมนั้นต่อ ๆ ไปอีกไม่มีที่สิ้นสุด เป็นไตรวัฏฏ์ คือความมีกิเลส เรียกว่า **กิเลสวัฏฏ์** แล้วก็สร้างกรรม เรียกว่า **กัมมวัฏฏ์** แล้วก็ได้รับผลกรรมนั้น เรียกว่า **วิปากวัฏฏ์** วนเวียน ต่อ ๆ ไปไม่สิ้นสุด

นี้เป็นตัวอย่างของจิตที่มีความโลภ ตัณหา ราคะ และมิจฉาทิฏฐิ เพราะประสบเข้ากับอิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ถูกใจ หรือน่ากำหนัดยินดีและพึงพอใจ

สำหรับตัวอย่างของจิตที่เกิดโทสะ โดยมีวิภวตัณหาเป็นมูลฐานและมิจฉาทิฏฐิเป็นแรงหนุน เมื่อได้ประสบเข้ากับอนิฏฐารมณ์ก็เป็นไปในลักษณะเดียวกัน คือ ย่อมเศร้าหมอง เร่าร้อน ดิ้นรน เพื่อทำลายอารมณ์ที่ไม่พอใจนั้นให้สูญหายไป เมื่อธรรมสัญญาขาดจากใจ จิตก็ตกไปอยู่ข้างหรือในภูมิที่เป็นทุกข์ ที่เรียกว่าทุคติ ดังที่กล่าวมาแล้วอีกเช่นเดียวกัน แต่ในกรณีนี้ มีพระบาลีแสดงประเภทของทุคติภูมิไว้ว่า **โทเสน หิ จณฺฑชาตตาย โทสสทิสํ นิรยํ อุปฺปชฺชนฺติ ฯ** ซึ่งแปลความว่า **สัตว์ทั้งหลาย ย่อมไปเกิดในนรกเป็นส่วนมากด้วย**

อำนาจแห่งโทสะ อันเป็นที่ทรมานสัตว์ให้เร่าร้อน เช่นเดียวกับสภาวะของโทสะที่ทรมานตนเองให้เร่าร้อนอยู่เสมอฉะนั้น และเมื่อใดที่จิตถูกอำนาจของโทสะ โดยมีวิภวตัณหาเป็นมูลฐานและมีมิจฉาทิฏฐิเป็นแรงหนุนด้วยแล้ว ย่อมเป็นทางให้ประกอบกายทุจริต เช่น ปาณาติบาต–การเบียดเบียนชีวิตสัตว์ อทินนาทาน, ประกอบวจีทุจริต เช่น มุสาวาท ปิสุณาวาจา ผรุสวาจา–กล่าววาจาที่หยาบคาย และสัมผัปปลาปะ และประกอบมโนทุจริต ได้แก่ ความพยาบาทอันให้ผลเป็นโทษ และความทุกข์เดือดร้อนแก่ทั้งตนเองและผู้อื่นได้อีกเช่นกัน

และเมื่อจิตมีโมหะ โดยมีอวิชชา คือความไม่รู้สภาวะจริงของธรรมชาติ ทั้งที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง และที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ตามที่เป็นจริงเป็นมูลฐาน ย่อมเป็นเหตุให้ประกอบอกุศลกรรมทั้ง ๑๐ อย่างได้ คือ กายทุจริต ๓ ได้แก่ ปาณาติบาต อทินนาทาน และกาเมสุมิจฉาจาร วจีทุจริต ๔ ได้แก่ มุสาวาท ปิสุณาวาจา ผรุสวาจา และสัมผัปปลาปะ และมโนทุจริตอีก ๓ ได้แก่ อภิชฌา พยาบาทและมิจฉาทิฏฐิ ซึ่งย่อมยังผลให้ทั้งตนเองและผู้อื่นได้รับความทุกข์และเดือดร้อนอีกด้วย

จิตที่ถูกความโมหะเข้าครอบงำแล้วนั้น ย่อมหลงงมงาย ไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง จึงย่อมหลงใหลเพลิดเพลินไปตามความไม่รู้เท่าทันในอารมณ์นั้น ๆ และจิตที่ตกอยู่ในอำนาจแห่งโมหะ

จนถึงกับยึดมั่นถือมั่นในตัวตนและในอารมณ์ทั้งหลาย ย่อมตกไปข้างทุคติ ซึ่งมีพระบาลีแสดงประเภทของทุคติไว้ว่า โมเหน หิ นิจฺจ สมฺมุฬฺหา ติรจฺฉานโยนิยํ อุปฺปชฺชนฺติ ฯ แปลความว่า สัตว์ทั้งหลายย่อมไปเกิดเป็นเดรัจฉาน ด้วยอำนาจแห่งโมหะ อันเป็นสภาพที่ยังสัตว์ให้ลุ่มหลงงมงายอยู่เสมอ

กล่าวถึงเรื่องราวของจิตมาถึงเพียงนี้ ท่านก็คงจะพอเห็นอำนาจของจิตได้พอสมควรว่า มีอำนาจหรืออิทธิพลต่อชีวิตของสัตว์ทั้งหลายเพียงใด อำนาจของจิตนี้ได้มีพระบาลีแสดงไว้ในปรมัตถทีปนีฎีกา ซึ่งแปลความโดยย่อว่า จิตที่เป็นกุศลหรืออกุศลย่อมมีอำนาจให้เกิดการกระทำทางกาย วาจา และทางใจ ที่ดีงามหรือชั่วช้า หรือแปลกประหลาดมหัศจรรย์ น่าพิศวง นี้ประการหนึ่ง, จิตนั้นมีสภาพต่าง ๆ นานา เป็นต้นว่า จิตที่เป็นกุศลหรืออกุศล เป็นวิบากหรือกิริยา เช่น จิตที่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ หรือจิตที่ฟุ้งซ่าน จิตที่มีศรัทธาหรือมีปัญญา และจิตที่สงบ เป็นต้น นี้ประการหนึ่ง, จิตมีการกระทำที่เรียกว่า มโนกรรม และมีกิเลส คือเครื่องทำให้จิตใจเศร้าหมอง หรือเป็นบุญกุศล คือ เครื่องชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ บรรดาที่ปรากฏขึ้นแก่สัตว์ทั้งหลายอยู่เป็นประจำนั้น เป็นเพราะได้เคยสั่งสมไว้ในจิตมาแล้ว ตั้งแต่อดีตทั้งในภพชาติที่ผ่านมาและในภพนี้ ครั้นมาได้รับอารมณ์ใหม่อีกในปัจจุบัน ก็จะสนับสนุนกรรมและกิเลส หรือบุญกุศลแล้วแต่กรณีให้ปรากฏขึ้นมาใหม่ แล้วก็จะเก็บสั่งสมไว้ต่อ ๆ ไปอีก

นี้ประการหนึ่ง, มโนกรรมที่เป็นทั้งกุศลและอกุศล และผลของมโนกรรม คือ วิบาก ก็จะไม่สูญหายไปไหน แต่จะคอยติดตามให้ผลเมื่อถึงโอกาส นี้อีกประการหนึ่ง และจิตที่ก่อให้เกิดกรรมคือการกระทำทางกาย วาจา และทางใจนั้น เมื่อได้ปรากฏแก่สัตว์ทั้งหลายอยู่เสมอเป็นนิตย์แล้ว ย่อมติดเป็นนิสัยเป็นสันดาน ทำให้เกิดความชำนาญในการกระทำอย่างนั้นต่อ ๆ ไปอีก เพราะเมื่อจิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป แล้วจิตดวงใหม่ก็เกิดขึ้นสืบต่อจากจิตดวงเดิมเรื่อยไป จิตดวงเก่าที่ดับไปนั้นย่อมถ่ายทอดหรือส่งมอบกิจการงานให้กับจิตดวงใหม่สืบต่อ ๆ ไปไม่ขาดสาย ในลักษณะที่เป็นอนันตรปัจจัย และอาเสวนปัจจัย นี้ประการหนึ่ง และจิตย่อมรับอารมณ์อยู่เสมอ สับเปลี่ยนวนเวียนอยู่ในอารมณ์ทั้ง ๖ คือ อารมณ์ที่ได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และรู้เรื่องราวต่าง ๆ เหล่านี้เป็นต้น

ผลของจิตที่วิจิตรพิสดารอย่างนี้ นอกจากจะเป็นผลให้ตกไปอยู่ข้างทุคติ เพราะแรงบาปอกุศลดังที่ได้เคยกล่าวมาแล้วข้างต้น ยังจะเป็นผลให้ไปสู่สุคติด้วยผลบุญกุศลอีกด้วยเช่นกัน ดังบาลีพระพุทธภาษิตแสดงไว้ว่า จิตฺเต อสงฺกิลิฏฺเฐ สุคติ ปาฏิกงฺขา แปลความว่า เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว ย่อมมีสุคติเป็นที่หวัง

เพราะฉะนั้น การคุ้มครองรักษาจิตใจให้ดำเนินไปแต่ในทางที่ดี เป็นบุญกุศล หลีกเลี่ยงหรือละเว้นการดำเนินไปในทางเสื่อมหรือที่เป็นบาปอกุศล และชำระจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ

จึงเป็นสิ่งที่ผู้มีปัญญาหรือผู้เป็นบัณฑิตจะพึงกระทำ ดังบาลีพระพุทธภาษิต มีมาในพระธรรมบทภาค ๒ เรื่อง สังฆรักขิตเถระที่ว่า ทูรงฺคมํ เอกจรํ อสรีรํ คูหาสยํ, เย สญฺญเมสฺสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพนฺธนา แปลความว่า ชนทั้งหลายใดจักระวังจิต ซึ่งมักท่องเที่ยวไปไกลได้โดยลำพัง ไม่มีสรีระ มีคูหาเป็นที่อาศัยไว้ได้ ชนทั้งหลายเหล่านั้นจักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร และว่า วิหญฺญติ จิตฺตวสานุวตฺติ แปลความว่า ผู้ประพฤติตามอำนาจจิต (ที่เป็นอกุศล) ย่อมลำบาก

สพฺพทา สีลสมฺปนฺโน ปญฺญวา สุสมาหิโต
อารทฺธวิริโย ปหิตตฺโต โอฆํ ตรติ ทุตฺตรํ

ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล มีปัญญา มีใจมั่นคงแล้ว
ปรารภความเพียร ตั้งตนไว้ในกาลทุกเมื่อ
ย่อมข้ามโอฆะที่ข้ามได้ยาก

(บาลี พระพุทธภาษิต สํ. ส. ๑๕/๗๔)

ลำดับที่ ๒

พระพุทธภาษิต : จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธรรมปฏิบัติเพื่อคุ้มครองรักษาจิตนั้น มีหลายข้อด้วยกัน เป็นต้นว่า การเจริญพรหมวิหารทั้งสี่ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาพรหมวิหาร, การมีสติสังวร ตั้งอยู่ในสติสัมปชัญญะ คือความระลึกได้ในสภาวะจริงของกาย เวทนา จิต และธรรม ตามธรรมชาติที่เป็นจริง เพื่อให้รู้จักทางเจริญ ทางเสื่อมอยู่เสมอ, และมีญาณสังวร คือปัญญาอันหยั่งรู้ถึงสภาวะของจิตใจ เพื่อให้รู้เท่าทันต่อขบวนการอันว่องไวของจิตในการใฝ่ชั่ว เพื่อให้รู้ลู่ทางที่จะทำให้จิตละจากความชั่ว ให้ใฝ่อยู่แต่ในทางดี ให้รู้จักพินิจพิจารณาเรื่องราว หรือสิ่งต่าง ๆ ด้วยความสุขุมรอบคอบ เพื่อให้เห็นโทษของการบริโภคปัจจัย ๔ โดยไม่ระวังหรือเกินความจำเป็น, โทษของการขาดความอดกลั้นต่ออารมณ์ต่าง ๆ, โทษของการไม่งดเว้นอกุศลกรรม และโทษของการไม่บรรเทากิเลส ตัณหา อุปาทาน; และเพื่อให้เห็นคุณของการบริโภคปัจจัย ๔ แต่พอควรเท่าที่จำเป็น, คุณของความอดกลั้นต่ออารมณ์ต่าง ๆ, คุณของการงดเว้นอกุศลกรรม, คุณของการประกอบแต่กุศลกรรม และคุณของการบรรเทาและกำจัดกิเลส ตัณหา อุปาทาน เป็นต้น

สำหรับธรรมปฏิบัติข้อ พรหมวิหาร และข้อ การตั้งอยู่ในสติ

สัมปชัญญะในกาย และในเวทนานั้น ก็ได้บรรยายและให้ข้อแนะนำแนวทางปฏิบัติมาแล้ว ลำดับนี้จึงจะกล่าวถึงแนวทางปฏิบัติข้อ การตั้งอยู่ในสติสัมปชัญญะในจิต คือความระลึกได้ในสภาวะจริงของจิตตามธรรมชาติที่เป็นจริง เพื่อให้รู้เท่าทันในขบวนการอันว่องไวของจิตในการใฝ่ชั่ว เพื่อให้รู้ลู่ทางที่จะคุ้มครองรักษาจิตให้ละจากความชั่วหรือบาปอกุศล ให้ใฝ่อยู่แต่ในทางดี ที่เป็นบุญกุศล และเพื่อชำระจิตใจให้ใสสะอาด บริสุทธิ์จากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง ธรรมปฏิบัติข้อนี้ ชื่อว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติสัมปชัญญะพิจารณาเห็นจิตในจิต เป็นทั้งภายในและภายนอก นั่นเอง

หลักวิธีปฏิบัติภาวนานี้ มีปรากฏตามสติปัฏฐานสูตร (ในทีฆนิกาย มหาวรรค หน้า ๓๒๕–๓๕๑ และใน มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ เล่ม ๑๒ หน้า ๑๐๓–๑๒๗ ในพระสุตตันตปิฎก) แปลเป็นใจความว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเนือง ๆ อยู่

๑. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ

๒. หรือจิตหายราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตหายราคะ

๓. หรือจิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ

๔. หรือจิตหายโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตหายโทสะ

๕. หรือจิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ

๖. หรือจิตหายโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตหายโมหะ

๗. หรือจิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า จิตหดหู่

๘. หรือจิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน

๙. หรือจิตเป็นมหรคต (คือมีน้ำใจยิ่งใหญ่ด้วยพรหมวิหาร ๔) ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นมหรคต

๑๐. หรือจิตไม่เป็นมหรคต ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นมหรคต

๑๑. หรือจิตมีธรรมยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตมีธรรมยิ่งกว่า

๑๒. หรือจิตไม่มีธรรมยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีธรรมยิ่งกว่า

๑๓. หรือจิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิ

๑๔. หรือจิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นสมาธิ

๑๕. หรือจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นแล้ว

๑๖. หรือจิตยังไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตยังไม่หลุดพ้น

อย่างนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นภายใน (คือภายในจิตของตนเอง) บ้าง ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นภายนอก (คือภายในจิตของผู้อื่น) บ้าง ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในจิตบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดาคือความเสื่อมไปในจิตบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือทั้งความเกิดขึ้นและทั้งความเสื่อมไปในจิตบ้าง ก็หรือสติ (คือ ความระลึก) ว่า จิตมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น แต่เพียงสักว่าญาณ (คือ ความรู้) แต่เพียงสักว่าอาศัยความระลึก เธอย่อมเป็นผู้มี

สันดานอันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลกด้วย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเนือง ๆ อยู่อย่างนี้แล"

นี้ก็คือข้อความที่เป็นหลักปฏิบัติภาวนา **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ซึ่งในลำดับต่อไปจะได้กล่าวถึงแนวทางปฏิบัติ และวัตถุประสงค์ของการเจริญภาวนานี้ต่อไป

นิหียติ ปุริโส นิหีนเสวี
น จ หาเยถ กทาจิ ตุลฺยเสวี
สฏฺฐมุปนมํ อุเทติ ขิปฺปํ
ตสฺมา อตฺตโน อุตฺตรึ ภเชถ

ในกาลไหน ๆ ผู้คบคนเลว ย่อมเลว,
คบคนเสมอกัน ไม่พึงเสื่อม,
คบหาคนประเสริฐ ย่อมพลันเด่นขึ้น,
เหตุนั้นควรคบคนที่สูงกว่าตน

(บาลี พระพุทธภาษิต อง. ติก. ๒๐/๑๕๘)

ลำดับที่ ๓

ธรรมบรรยาย: หลักปฏิบัติและวัตถุประสงค์ของการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อพิจารณาหลักวิธีปฏิบัติภาวนา "จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน" ตามที่ปรากฏในสติปัฏฐานสูตรนี้แล้ว จะเห็นว่ามีแนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการเจริญภาวนานี้ ดังต่อไปนี้

ประการที่ ๑ ให้มีสติพิจารณาเห็นสภาวะของจิตตามธรรมชาติที่เป็นจริง แล้วให้ติดตามดูสภาวะของจิตอยู่ทุกขณะที่จิตเปลี่ยนวาระไปเพราะกระทบกับอารมณ์จากภายนอกและมีกิเลสเป็นเหตุนำและเหตุหนุน หรือเพราะความสิ้นไปของกิเลส อวิชชา ตัณหา อุปาทาน

เป็นต้นว่า เมื่อจิตมีโลภะ ราคะ โทสะ โมหะ หรือว่าจิตว่างจากกิเลสดังกล่าว ก็ให้มีสติระลึกได้ คือ ให้รู้สึกตัวอยู่เสมอ หรือเมื่อจิตมีนิวรณ์ธรรม เครื่องกีดกั้นคุณความดี เช่นว่า จิตหดหู่ ซึมเซา ไม่ปลอดโปร่ง หรือจิตฟุ้งซ่าน มีความวิตกกังวลต่าง ๆ หรือว่าจิตปลอดจากนิวรณ์ธรรมแล้ว, จิตเป็นสมาธิ หรือเสื่อมจากสมาธิแล้ว, หรือจิตถูกยกขึ้นสู่ภูมิธรรมที่สูง เช่นว่าจิตกำลังเปี่ยมด้วยพรหมวิหาร ๔ ซึ่งเรียกว่าจิตเป็นมหรคต หรือจิตมีคุณธรรมที่สูงยิ่งขึ้นไปอีก เช่นว่าจิตถึงอธิศีล, อธิจิต, อธิปัญญา, ปฐมมรรค, มรรคจิต, มรรคปัญญา หรือจิตเปลี่ยนวาระตกต่ำลงกว่าภูมิเดิม ก็ให้มีสติระลึกได้หรือให้รู้สึก

ตัวอยู่เสมอ, และเมื่อจิตหลุดพ้นจากอวิชชา ตัณหา อุปาทานเป็นขั้นๆ หรือจิตกำลังพ้นจากโลกียภูมิขึ้นสู่โลกุตตรภูมิ เป็นโลกุตตรจิตในระดับต่าง ๆ ได้แก่ พระโสดาปัตติมรรค, พระโสดาปัตติผล, พระสกิทาคามิมรรค, พระสกิทาคามิผล, พระอนาคามิมรรค, พระอนาคามิผล และพระอรหัตมรรค, พระอรหัตผล ก็ย่อมรู้ชัดว่าจิตหลุดพ้นแล้วตามภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ ดังนี้เป็นต้น

หรือถ้าจะกล่าวให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือว่า ให้หมั่นพิจารณาที่จิตใจตนเองอยู่เสมอ ว่าในแต่ละขณะจิตนั้น มีกิเลสอะไรครอบงำอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ยังมีกิเลสบางอย่างหรือหลาย ๆ อย่างที่โด่งหรือเด่นๆ ที่คอยดลจิตใจให้ปฏิบัติตามอำนาจของมันอยู่เสมอนั้น ก็ให้คอยจับผิดจิตใจตัวเองในทุกขณะที่จิตมีกิเลสประเภทนั้นเกิดขึ้น เช่นว่า บางคนเป็นผู้มักผูกโกรธหรือผูกใจเจ็บ มักผูกเวรหรือพยาบาท บางคนเป็นผู้มักโกรธอย่างรุนแรง ที่เรียกว่าเป็นคนเจ้าอารมณ์ เจ้าโทสะ หรือโมโหร้าย, บางคนมักหงุดหงิด รำคาญใจ ใครพูดผิดหูหรือทำอะไรให้ไม่ถูกใจก็โกรธขึ้งตะบึงตะบอน, บางคนมักเป็นผู้อิจฉาริษยาผู้อื่น เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีก็แสดงความไม่พอใจ หรือให้ร้ายป้ายสี, บางคนเป็นผู้มักตระหนี่เหนียวแน่น เห็นแก่ตน กีดกั้นวิชาความรู้หรือที่อยู่อาศัย ไม่ค่อยจะยอมเสียสละทรัพย์สินหรือความสุขส่วนตนให้ผู้อื่น, บางคนมักโอ้อวดตัวให้ยิ่งใหญ่กว่าคุณธรรมที่ตนมีอยู่ หรือชอบกล่าวเกินความจริง, บางคนมักชอบแข่งดีแข่งเด่นผู้อื่นในทางทำลาย, บางคนมักเป็นผู้มี

มานะทิฏฐิแรงกล้าไม่ยอมลดราวาศอกให้กับใคร แม้ตนจะเป็นผู้ผิดก็ไม่ยอมรับผิด มักเป็นคนหัวดื้อหัวรั้นแข็งกระด้างดื้อดึง เมื่อเขาว่ากล่าวโดยชอบก็ไม่ยอมฟังเสียงหรือเหตุผลจากผู้อื่น ถือแต่ความเห็นของตนเป็นใหญ่ และบางคนก็มีนิสัยที่ชอบดูถูกดูแคลน หรือล่วงเกินผู้อื่น บางคนมักลุ่มหลง มัวเมาในสิ่งหนึ่งสิ่งใดจนเกินปกติวิสัยของบุคคลธรรมดา เช่น หลงใหลในความงดงามของตนเองหรือของผู้อื่น ซึ่งมีแต่จะร่วงโรย ทรุดโทรมด้วยชราและพยาธิอยู่ทุกโมงยาม, หรือบางคนมักเป็นผู้ประมาท ขาดสติ ขาดความยับยั้งชั่งใจพิจารณาผลดีผลเสียต่าง ๆ เหล่านี้เป็นต้น ก็ให้คอยมีสติรู้สึกตัวพร้อมเสมอทุกขณะที่จิตใจของตนเองเป็นอกุศล ระคนด้วยกิเลสเหล่านี้ว่าเกิดขึ้นแล้ว

วัตถุประสงค์หลักของการเจริญภาวนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานก็คือ ต้องการให้ผู้ปฏิบัติธรรมเพ่งพิจารณาดูอกุศลจิตภายในตนเองอยู่เสมอ ทุกขณะที่อกุศลจิตเกิดขึ้นพร้อมกับกิเลส หรือเมื่อจิตเปลี่ยนวาระต่ำลงกว่าภูมิธรรมเดิม ด้วย อำนาจ ของ อนุสัย กิเลสต่าง ๆ อีกด้วย ทั้งนี้ก็มีความมุ่งหมายที่จะชะงักหรือปรามอกุศลจิตที่เกิดขึ้นเพราะกิเลสเป็นเหตุนำ และเหตุหนุนอยู่นั้นให้สงบระงับลง ไม่ให้ถลำลึกลงต่อไปด้วยอำนาจของกิเลสที่กำลังหนุนเนื่องเข้ามามีอำนาจเหนือจิตใจยิ่งขึ้น จนถึงขั้นประมาท ขาดสติสัมปชัญญะ คือความยับยั้งชั่งใจในผลดีผลเสีย หรือจนถึงขั้นธรรมสัญญาขาดจากใจ แล้วประพฤติชั่วด้วยกาย วาจาและใจ อันจะเป็นผลให้บังเกิดความทุกข์เดือดร้อนแก่ทั้งตนเองและผู้อื่นอีกด้วย

มีอุปมาดั่งเจ้าของบ้านผู้ไม่ประมาท เฝ้าคอยจ้องจับขโมยที่จะเข้ามาลักของภายในบ้านของตัว เมื่อขโมยโผล่หัวเข้ามาที่ไร เจ้าของบ้านก็รู้สึกตัว เห็นและจับตัวขโมยได้ทุกที ๆ ขโมยก็ไม่สามารถที่จะเข้ามาลักของภายในบ้านได้ และย่อมเข็ดหลาบ ไม่กล้าเข้ามาลักของง่ายๆ อีก แต่ถ้าเจ้าของบ้านเป็นผู้ประมาทมักเกียจคร้าน ไม่พยายามดูแลตรวจสอบภายในบ้านให้รอบคอบอยู่เสมอ ขโมยก็ถือโอกาสเข้ามาลักของ หรือทำความหายนะให้แก่ทรัพย์สินและตัวเจ้าของบ้านนั้นเองได้ และถ้ายิ่งถึงขั้นนอนหลับไม่รู้ นอนคู้ไม่เห็นด้วยแล้วละก็ ย่อมจะถึงสิ้นเนื้อประดาตัวได้โดยง่าย

ทีนี้ เมื่อรู้สึกตัวว่าจิตมีกิเลส ก็จะไม่ถลำลึกต่ำลงไปด้วยอำนาจของกิเลสที่กำลังจะหนุนเนื่องทับทวีเข้ามาอีก แม้เพียงเท่านี้ก็ยังไม่ปลอดภัยจากอำนาจของกิเลส ผู้มีปัญญาจึงไม่ยอมหยุดอยู่เพียงแค่นั้น แต่จะต้องรีบกำจัดหรือปหานกิเลสหรือนิวรณ์ธรรม เครื่องกีดกั้นคุณความดีที่เกิดขึ้นกับจิตนั้นในทันทีที่รู้สึกตัวด้วยอุบายต่าง ๆ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ถึงแม้จะเป็นเพียงปัญญาในขั้นต้นหรือขั้นหยาบ ๆ ก็ตาม

อนึ่ง ที่ว่าให้รักษาศีลนั้นก็คือ เจตนางดเว้นความประพฤติปฏิบัติด้วยกาย วาจา และใจในทางที่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ส่วนสมาธินั้นเล่าก็คือ การทำใจให้สงบ ให้หยุด ให้นิ่ง เพื่อเป็นเครื่องกลั่นกรองจิตใจที่ละเอียดกว่าศีล และปัญญาก็เป็นความหยั่งรู้ในบาป

บุญคุณโทษ ผลดี ผลเสีย หรือทางเจริญ ทางเสื่อมอันเป็นเครื่องกลั่นกรองจิตใจที่ละเอียดกว่าสมาธินั่นเอง

เพราะฉะนั้น จึงพึงเข้าใจว่า การมีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตนั้น มิใช่แต่เพียงให้ติดตามดูจิตเฉย ๆ แต่มีความมุ่งหมายที่จะให้กำจัดหรือปหานกิเลสนั้น ๆ ในทันทีที่รู้สึกตัวทีเดียว มิฉะนั้นการปฏิบัติภาวนาธรรมก็แทบจะไร้ผล นี่เป็นวัตถุประสงค์หลักที่สำคัญยิ่งของการเจริญ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ผลจากการปฏิบัติภาวนาธรรมในขั้นต้น ที่ช่วยกำจัดกิเลสหยาบ ๆ (อติกมกิเลส) หรือกลาง ๆ (ปริยุฏฐานกิเลส) เช่นนี้ จัดว่าเป็นผลในขั้นสมถกัมมัฏฐาน ซึ่งยังจะต้องดำเนินต่อไปถึงขั้นให้สามารถกำจัดกิเลสที่ละเอียดที่เรียกว่า อนุสัยกิเลสต่อไปด้วยอธิศีล อธิจิต และอธิปัญญา จึงจะจัดเป็นผลในขั้นวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ด้วยเหตุนี้ หากผู้ปฏิบัติธรรมผู้ใด ละเลย ไม่ค่อยหมั่นสำรวจตัวเองอยู่เสมอทุกขณะที่จิตเป็นอกุศลระคนด้วยกิเลส เพราะความประมาทขาดสติสัมปชัญญะแล้ว ก็มีโอกาสจะถูกกิเลสชักนำดลจิตดลใจให้ปฏิบัติตามอำนาจของมันได้โดยง่าย ทำให้การปฏิบัติธรรมไม่บรรลุผลดีเท่าที่ควร สำหรับรายที่ประมาทมาก ๆ ที่มักคอยแต่จะเพ่งโทษผู้อื่น โดยที่ไม่เคยคิดที่จะเพ่งพิจารณาอกุศลจิตของตนเองว่า มักมีกิเลสอะไรโด่งหรือเด่นระคนอยู่ ที่คอยดลจิตดลใจหรือชักนำให้ปฏิบัติตามอำนาจของมันได้เสมอ ๆ บ้างแล้วก็ เป็น

ที่น่าเสียดายว่าการปฏิบัติธรรมของท่านผู้นั้นนับวันแต่จะถอยหลังลงคลอง ถึงแม้ว่าจิตจะเคยอยู่ในภูมิที่สูงมาแล้วก็ตาม ตราบใดที่จิตยังไม่ถึงโลกุตตรภูมิแล้ว ก็เห็นพ่ายแพ้แก่กิเลสมารมามากต่อมากแล้ว จึงควรที่ผู้ปฏิบัติภาวนาธรรมจะสังวรให้มาก และเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ให้มาก พร้อมกันไปทั้งการพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา และธรรมในธรรมที่เดียวจึงจะเอาตัวรอดได้

ประการที่ ๒ เมื่อจิตใจว่างจากนิวรณ์ธรรมด้วยศีล สมาธิ และปัญญาในขั้นต้นแล้ว ก็ยิ่งจะต้องเจริญภาวนาต่อ ๆ ไปเพื่อให้ถึง อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา เพื่อปหานหรือกำจัดกิเลสในระดับกลาง ๆ และละเอียด ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อวิชชา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นมูลรากฝ่ายเกิดทุกข์ทั้งปวงให้สิ้นเชื้อไม่เหลือเศษอีกต่อไป จิตใจก็จะใสสะอาดบริสุทธิ์ อันเป็นผลให้กายและวาจาบริสุทธิ์ไปด้วย ผลจากการเจริญภาวนาในขั้นนี้เอง ที่จัดเข้าอยู่ในขั้น วิปัสสนากัมมัฏฐาน

อนึ่ง การวิมุติหลุดพ้นจากกิเลสในทุกระดับ นับตั้งแต่กิเลสหยาบ กลาง และกิเลสที่ละเอียดนี้ ย่อมหลุดพ้นหรือละได้เป็นขั้น ๆ ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ คือ ละได้ชั่วครั้งชั่วคราวด้วยศีล เรียกว่า ตทังคปหาน, ละได้ด้วยการข่มกิเลส เช่นด้วยกำลังสมาธิหรือฌานสมาบัติ เรียกว่า วิกขัมภณปหาน และละได้โดยสิ้นเชิงเป็นการถาวรด้วยปัญญาคือ มรรคจิต เรียกว่า สมุจเฉทปหาน

การเจริญภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งหรือวิชชา สำหรับ

กำจัดหรือปหานกิเลสทั้งหลายเหล่านี้เอง ที่เป็นผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นพระอริยบุคคล ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ คือที่สามารถละสัญโญชน์ หรือกิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลก กล่าวคือ พระโสดาบันบุคคล ท่านละสัญโญชน์ได้ ๓ ได้แก่ **สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา** และ **สีลพตปรามาส,** พระสกิทาคามีบุคคล ท่านละสัญโญชน์ได้ ๓ ประการนั้นแล้ว กิเลสประเภท โลภะ โทสะ โมหะ ของท่านก็เบาบางลงมาก **พระอนาคามีบุคคล** ท่านละสัญโญชน์ได้เพิ่มอีก ๒ ข้อ ได้แก่ **ปฏิฆะ** คือความขัดเคืองใจ และ **กามราคะ** คือความยินดี พอใจในกามคุณทั้ง ๕, และพระอรหันต์ ท่านสามารถละสัญโญชน์เบื้องสูงหรือขั้นละเอียด ๆ ได้อีก ๕ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา เป็นต้น

เมื่อจิตท่านหลุดพ้น ก็ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าจิตหลุดพ้นแล้ว จิตใจของท่านก็จะมีแต่ความสันติสุขด้วยปัญญาอันเห็นชอบในทุกข์ ในเหตุแห่งทุกข์ ในสภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับ และในหนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์อันถาวร และย่อมไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรมทั้ง ๘ อันมีลาภและความเสื่อมลาภ, ในยศฐาบรรดาศักดิ์ และความเสื่อมยศฐาบรรดาศักดิ์, ในคำสรรเสริญเยินยอ และคำติฉินนินทาว่าร้ายต่าง ๆ และความสุข หรือความทุกข์อย่างที่ชาวโลกเขายึดมั่นถือมั่นกัน

และธรรมทั้งสองอย่างของท่านคือ **สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน** ก็ย่อมจะเข้าคู่กันโดยแนบสนิท

ประการที่ ๓ ที่ว่าการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งสำหรับกำจัดอวิชชาอันเป็นมูลรากฝ่ายบาปอกุศลทั้งปวงนั้น ก็คือ การให้พิจารณาสภาวะของจิตให้เห็นตามธรรมชาติที่เป็นจริงว่า จิตนั้นมีสภาพที่ไม่แน่นอน เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็ดับลงเป็นธรรมดา เรียกว่าเป็น **อนิจจัง** นี้ประการหนึ่ง, และว่า หากผู้ใดยึดมั่นถือมั่นด้วยความเห็นผิดว่า จิตนี้เป็นของเรา หรือว่า เราเป็นตัวจิต หรือว่าจิตมีในเรา หรือตัวเรามีในจิต ซึ่งจัดเป็นสักกายทิฏฐิอีก ๔ ประการแล้วก็ย่อมเป็นทุกข์ เรียกว่า **ทุกขัง,** เพราะว่าตามธรรมชาติที่เป็นจริงแล้ว จิตนั้นเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับ แล้วก็มีจิตดวงใหม่เกิดขึ้น รับหน้าที่สืบต่อจากจิตดวงเดิมอีกต่อ ๆ ไป เกิดดับ ๆ ๆ อยู่อย่างนี้ จึงไม่มีแก่นสารหรือตัวตนให้ยึดถือเป็นจริงเป็นจังได้แต่อย่างใด เรียกว่าเป็น **อนัตตา**

และ**จิต** หรือ **สังขาร** ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวโยงไปด้วยกันกับ **สัญญา** คือ ธรรมชาติที่ทำหน้าที่จำได้หมายรู้ และ **วิญญาณ** คือ ธรรมชาติที่ทำหน้าที่รู้หรือรับรู้อารมณ์นี้ ย่อมเปลี่ยนวาระไปตามสิ่งที่จะก่อให้เกิดอารมณ์จากภายนอกได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สิ่งสัมผัสทางกาย และธัมมารมณ์ที่เกิดขึ้นทางใจ โดยมี กรรม วิบาก และกิเลสเป็นเหตุนำและเหตุหนุน หรือเปลี่ยนวาระไปตามความสิ้นหรือดับไปของอกุศลจิตอันระคนด้วยกิเลส ด้วยสติสัมปชัญญะและปัญญาอันเห็นชอบ เป็นต้น

ปัญญาอันหยั่งรู้สภาวะจริงของจิต ตามธรรมชาติที่เป็นจริงอย่างนี้เองที่สามารถจะปหาน อวิชชา ตัณหา และอุปาทานในจิต อันจัดเป็น

สักกายทิฏฐิทั้ง ๔ ประการดังที่ได้กล่าวมาแล้วให้หมดสิ้นไป เป็นผลให้จิตเปลี่ยนวาระขึ้นสู่โลกุตตรภูมิดังที่กล่าวมาข้างต้น

ประการที่ ๔ ยังมีข้อที่ควรสังเกตไว้อีกด้วยว่า การให้มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตนั้น นอกจากจะให้พิจารณาเห็นจิตในจิตของตนเองที่เรียกว่า "เป็นภายใน" แล้ว ยังแนะนำให้พิจารณาเห็นจิตในจิตของผู้อื่น ที่เรียกว่า "เป็นภายนอก" เช่นเดียวกันกับการให้มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา และธรรมในธรรมอีกด้วย ทั้งนี้เพื่อให้เห็นสภาวะจริงของกาย เวทนา จิต และธรรมโดยชัดแจ้ง ปราศจากความเคลือบแคลงสงสัยใด ๆ ทั้งสิ้น ดังบาลีพระพุทธภาษิต ในมหาวารวัคค์ สังยุตตนิกาย พระไตรปิฎกเล่ม ๑๙ หน้า ๑๙๒ ข้อ ๖๘๗ แปลเป็นใจความว่า "**ภิกษุทั้งหลาย เธอจงพิจารณาเห็นจิตในจิต ณ ภายในอยู่เนือง ๆ ก็ดี, จงพิจารณาเห็นจิตในจิต ณ ภายนอกอยู่เนือง ๆ ก็ดี จงพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในภายนอกอยู่เนือง ๆ ก็ดี, เป็นผู้มีความเพียรเผากิเลส มีความรู้สึกตัวพร้อม มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้**" และนอกจากนี้ พระพุทธองค์ได้ทรงประทานบรมพุทโธวาทต่อไปอีกว่า "**ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอบรมสติปัฏฐานสี่อยู่ กระทำสติปัฏฐานสี่ให้มากอยู่ ย่อมเป็นผู้ลุ่มไปทางนิพพาน ลาดไปทางนิพพาน เทไปสู่นิพพาน ด้วยอาการอย่างนี้แล**" (มีมาในมหาวารวัคค์ สังยุตตนิกาย เล่ม ๑๙ หน้า ๒๕๔ ข้อ ๘๓๙ และ ๘๔๐)

การพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นภายนอก คือภายในจิตของผู้อื่นหรือสัตว์อื่นนี้ **หาได้มีเจตนาหรือวัตถุประสงค์ที่จะให้ผู้ปฏิบัติภาวนาธรรมพิจารณาเห็นจิตในจิตผู้อื่นเพื่อให้เกิด กิเลส ตัณหา อุปาทาน** (อย่างเช่น พอเห็นวาระจิตของผู้อื่นว่ามีกิเลสหรืออยู่ในภูมิธรรมที่ต่ำกว่าตนแล้ว เกิดมานะทิฏฐิยกตนข่มท่าน หรือลบหลู่ดูหมิ่นดูแคลนผู้อื่นเสียจนลืมหันมาพิจารณาดูกิเลสที่กำลังพอกพูนขึ้นภายในจิตของตน หรือเมื่อเห็นว่าผู้อื่นมีภูมิธรรมสูงกว่าตนแล้ว ก็ยิ่งทำให้เกิดความท้อถอยหมดกำลังใจ ไม่อยากจะเสวนาด้วย เหล่านี้) **แต่ประการใดไม่**

วัตถุประสงค์ที่แท้จริงในการพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นภายนอกอีกด้วยนั้น ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติระลึกได้ว่า ตนเองได้พากเพียรชำระกิเลสให้หมดจากจิตสันดานมาถึงเพียงนี้ ก็ได้พบรสพระธรรม และผลจากการปฏิบัติธรรมเพียงนี้ แต่ผู้อื่นหรือสัตว์อื่นที่จิตยังชุ่มโชกด้วยตัณหาราคะ และอุปาทาน มีความประมาท หลงมัวเมาในโลกียสุขอยู่อย่างนั้นก็ย่อมผูกพันติดอยู่กับกิเลสวัฏฏ์ กรรมวัฏฏ์ และวิปากวัฏฏ์ ให้เป็นทุกข์ เดือดร้อน ไม่รู้จักจบสิ้นอย่างนั้น ๆ เป็นธรรมดา, ส่วนว่าผู้อื่นหรือสัตว์อื่นที่เพียรพยายามปฏิบัติธรรมโดยไม่หลงประมาทมัวเมาในชีวิตเพื่อละชั่วด้วยกาย วาจาและใจ ประกอบแต่กรรมดีด้วยกาย วาจา ใจ และหมั่นชำระจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ ระดับจิตของเขาก็ย่อมจะเจริญสูงขึ้น ๆ จากภูมิโลกีย์ – สู่โลกุตตรภูมิ ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน พ้นจากบ่วงมารตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ เป็นธรรมดาอีกเหมือนกัน

การเจริญภาวนาดังที่กล่าว คือพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นทั้งภายในและภายนอกคู่กันไปเช่นนี้ จึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมเห็นเป็นธรรมดาในความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปในจิตของสัตว์ทั้งหลายที่เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง, เป็นมหรคตบ้าง หรือจิตมีธรรมยิ่งกว่าบ้าง หรือว่าจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดในวาระจิตของตนเองและของผู้อื่นทั้งหลาย อันเป็นเครื่องช่วยให้เกิดธรรมสังเวชสลดใจในวาระจิตของสัตว์ที่เป็นอกุศลอันเกิดขึ้นพร้อมด้วยกิเลส แล้วตกไปข้างทุคติ เป็นตัวอย่างให้ตัวเองไม่หลงประมาทในธรรมทั้งหลาย และในขณะเดียวกันก็เป็นกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นเอง ให้เพียรพยายามระวังรักษาจิตของตนเองให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ยิ่งขึ้น เพื่อความบรรลุโลกุตตรธรรม ให้ข้ามพ้นจากสังสารจักรอันยังสัตว์ให้ติดอยู่ในกองทุกข์ไม่รู้จักจบสิ้นต่อไป

การพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นภายนอกนี้ ยิ่งมีประโยชน์แก่วิปัสสนาจารย์ที่จะพิจารณาให้ทราบวาระจิตของผู้เป็นศิษย์ เพื่อควบคุมแนวทางปฏิบัติธรรมให้ตรงต่อมรรค ผล นิพพานยิ่งขึ้นต่อไปได้อีกด้วย

ประการที่ ๕ จิตนั้นเห็นได้ แต่เห็นได้ยาก เพราะละเอียดนัก และไม่มีรูปร่าง สามารถท่องเที่ยวไปได้โดยลำพัง มีคูหาหรือถ้ำเป็นที่อาศัย ดังบาลีพระพุทธภาษิต มีมาในพระธรรมบท เรื่อง อุกัณฐิตภิกขุ ที่ว่า

สุทุทฺทสํ สุนิปุณํ ยตฺถกามนิปาตินํ, จิตฺตํ รกฺเขถ เมธาวี, จิตฺตํ คุตฺตํ สุขาวหํ ซึ่งแปลความว่า ผู้มีปัญญา พึงรักษาจิตที่

เห็นได้ยากนัก ละเอียดนัก มักตกไปในอารมณ์ที่ใคร่ (เพราะว่า) จิตที่คุ้มครองแล้ว นำสุขมาให้

และในเรื่อง สังฆรักขิตเถระ ก็ได้ตรัสไว้อีกว่า

ทูรงฺคมํ เอกจรํ, อสรีรํ คูหาสยํ, เย จิตฺตํ สญฺญเมสฺสนฺติ, โมกฺขนฺติ มารพนฺธนา ซึ่งแปลความว่า ผู้ใด จักสำรวมจิตซึ่งไปรับอารมณ์ในที่ไกล ท่องเที่ยวไปโดยลำพัง ไม่มีรูปร่าง มีคูหาหรือถ้ำเป็นที่อาศัยได้ ผู้นั้นจักพ้นจากเครื่องผูกของมารได้

ลำดับที่ ๔
วิธีเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน : พิจารณาและปหานอนุสัยกิเลส

ลำดับนี้ จะได้แนะนำวิธีพิจารณาอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในจิตสันดาน พร้อมด้วยวิธีปฏิบัติภาวนาเพื่อปหานอนุสัยกิเลสให้สิ้นเชื้อไม่เหลือเศษอีกต่อไป

คำว่า "อนุสัยกิเลส" นั้น หมายถึงกิเลสละเอียดที่นอนเนื่องอยู่ในจิตสันดานของสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน ๗ อย่าง คือ

๑. **กามราคานุสัย** ได้แก่กิเลสละเอียดประเภทความยินดี พอใจ ติดใจ อยู่ในกามคุณทั้ง ๕ คือความติดใจในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส และในสิ่งสัมผัสทางกาย กิเลสประเภทนี้ เมื่อมีสิ่งที่จะก่อให้เกิดอารมณ์จากภายนอกมากระทบ หรือจิตสร้างอารมณ์ขึ้นมาเอง ก็จะแสดงตัวออกมาพร้อมกับอกุศลจิต ในรูปของราคะ โลภะ หรืออภิชฌา – วิสมะโลภะ ซึ่งเป็นกิเลสในระดับกลางและหยาบตามลำดับ

๒. **ทิฏฐานุสัย** ได้แก่กิเลสละเอียดประเภทความเห็นผิดซึ่งจะแสดงตัวขึ้นมาในรูปของโมหะ หรือมิจฉาทิฏฐิ พร้อมกับอกุศลจิต ในฐานะเป็นเหตุนำหรือเหตุหนุนแล้วแต่กรณี

๓. **ปฏิฆานุสัย** ได้แก่กิเลสละเอียดประเภทความขัดเคืองใจ

ไม่พอใจในอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อจิตกระทบเข้ากับอารมณ์ที่ไม่ถูกใจ ก็จะแสดงตัวออกมาในรูปของโทสะ คือความโกรธอย่างรุนแรงหรือในรูปของโกธะ คือความโกรธอย่างบางเบา, หรืออุปนาทะ คือความผูกใจเจ็บ ผูกพยาบาทหรือจองเวร

๔. **ภวราคานุสัย** คือความยินดีในความเป็นอยู่ในภพ

๕. **มานานุสัย** คือความอวดดีอถือดี ไม่ยอมลงใคร ไม่ว่าจะผิดหรือถูก ซึ่งจะแสดงออกมาในรูปของมานะทิฏฐิ อันเป็นปมด้อยหรือปมเด่นทางใจต่าง ๆ

๖. **วิจิกิจฉานุสัย** คือความลังเลสงสัยในสภาวธรรมต่าง ๆ และ

๗. **อวิชชานุสัย** คือความไม่รู้สัจธรรมทั้ง ๔ ได้แก่ ความไม่รู้ในลักษณะของทุกข์ทั้งลับและเปิดเผย ทั้งที่เห็นได้ง่ายและที่เห็นได้ยาก, ความไม่รู้ในเหตุแห่งทุกข์, ความไม่รู้ในสภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับ, และความไม่รู้ในหนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์อันถาวร, ความไม่รู้อดีต, ความไม่รู้อนาคต, ความไม่รู้ทั้งในอดีตและในอนาคต, และความไม่รู้เหตุและผลที่เกี่ยวเนื่องกัน อันเป็นผลให้เกิดทุกข์ ที่เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาทธรรม อวิชชานุสัยนี้จะแสดงตัวออกมาพร้อมกับอกุศลจิตในฐานะที่เป็นทั้งเหตุนำและเหตุหนุนกิเลสอื่น ในลักษณะของโมหะหรือมิจฉาทิฏฐิ

อนุสัยกิเลสทั้ง ๗ นี้ ความจริงก็มีอนุสัยหลักอยู่ ๓ ประเภท คือ **ปฏิฆานุสัย, กามราคานุสัย** และ **อวิชชานุสัย** ส่วนอนุสัยกิเลส

อื่นนอกจากนี้ ก็เป็นแต่เพียงแยกรายละเอียดออกไปจากอนุสัยหลักนี้เท่านั้น ในการพิจารณาสภาวธรรมต่อไปนี้จึงจะยกมากล่าวแต่เพียง ปฏิฆานุสัย, กามราคานุสัย และอวิชชานุสัย

ให้ทุกท่านรวมใจของทุกกายให้หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วให้ญาณ หรือ ตาพระธรรมกายเพ่งลงไปที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ หยุดนิ่ง ให้ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้รวมหยุดนิ่งเป็นจุดเดียวกันทั้งหมด แล้วพิจารณารอบ ๆ ดวงรู้ ก็จะเห็นเครื่องหุ้มของรู้อยู่รอบ ๆ รู้หรือดวงวิญญาณ หนาประมาณ ๑ กระเบียด มีลักษณะสัณฐานกลมประมาณเท่าเมล็ดพริกไทย สีดำ มัว ๆ ถ้าเป็นผู้มีกิเลสมาก ก็จะเห็นเป็นสีดำเข้มมาก ถ้าเป็นผู้มีกิเลสน้อยก็จะเห็นเป็นสีมัว ๆ ฝ้า ๆ เหมือนกระจกฝ้า เครื่องหุ้ม "รู้" อยู่รอบนอกดวงวิญญาณนี้เอง คือ **อวิชชานุสัย** ดวงวิญญาณของสัตว์โลกทั้งหลายจะถูกห่อหุ้มอยู่ในกะเปาะหุ้มของอวิชชานี้ เหมือนกับไข่ขาวหุ้มไข่แดงอยู่ฉะนั้น ดวงวิญญาณจึงไม่อาจขยายโตเต็มส่วนเหมือนดวงญาณของพระธรรมกาย

ทีนี้ก็ให้พิจารณาดูรอบ ๆ ดวงคิด หรือ "จิต" อีกต่อไป ก็จะเห็นเครื่องหุ้มของคิดมีลักษณะสัณฐานกลม โตประมาณเท่าลูกตาดำ หนาประมาณ ๑ กระเบียด สีมัว ๆ หุ้มดวงคิดหรือ "จิต" อยู่รอบนอก คือ **กามราคานุสัย** สำหรับผู้ที่มีกามราคะกล้า ก็จะเห็นเป็นสีเข้มมาก ถ้ามีกามราคะเบาบางลงมากแล้ว ก็จะเห็นเป็นสีมัว ๆ หรือฝ้า ๆ

และเมื่อพิจารณาผ่านไปยังดวงจำและดวงเห็น ก็จะเห็นเครื่องหุ้มของเห็นและจำอยู่โดยรอบ มีสัณฐานกลมประมาณเท่าลูกตาขาวทั้งหมด สีดำมัว ๆ หนาประมาณ ๑ กระเบียดอีกเหมือนกัน คือ **ปฏิฆานุสัย** ผู้ที่มีกิเลสประเภทเจ้าโทสะ ก็จะเห็นเป็นสีดำเข้มมาก ถ้ามีกิเลสน้อยก็จะเห็นเป็นสีจาง ๆ มัว ๆ

ตามนัยที่พิจารณานี้ เป็นการพิจารณาจากละเอียดออกมาหาหยาบที่เรียกว่า ปฏิโลม คือจากวิญญาณมาหาธาตุเห็นหรือดวงเห็น แต่ถ้าจะพิจารณาจากหยาบไปหาละเอียดเป็น อนุโลม ก็จะเห็นว่า ปฏิฆานุสัยหุ้มเห็นและจำอยู่ชั้นนอก เหมือนลูกตาขาว, กามราคานุสัยก็หุ้มคิดหรือจิตอยู่ชั้นกลางเข้าไปเหมือนลูกตาดำ, และ อวิชชานุสัย ก็หุ้มวิญญาณหรือดวงรู้อยู่ชั้นในเข้าไปอีก เหมือนแววตาดำฉะนั้น

เนื่องจากอนุสัยทั้งสาม คือ ปฏิฆานุสัย กามราคานุสัย และอวิชชานุสัยนี้ต่างก็หุ้ม เห็น จำ คิด และ รู้ เป็นไส้กัน คืออยู่ในกลางของกลาง เป็นชั้น ๆ กันเข้าไปในจิต นี้ประการหนึ่ง, และตัวอนุสัยกิเลสเอง ก็เกิดจากความนอนเนื่องของกิเลส ทั้งกิเลสหยาบกลาง และกิเลสละเอียด ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับอกุศลจิตที่ฟุ้งซ่านออกไปรับ–ไปยึด ไปเกาะอารมณ์ภายนอกที่ถูกใจบ้าง ที่ไม่ถูกใจบ้าง และที่เฉย ๆ บ้าง แล้วประกอบกรรมที่เป็นอกุศลด้วย กาย วาจา และใจ ไปโดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือเพราะความมืดมน ไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษ หรือไม่รู้จักทางเจริญ ทางเสื่อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิเลส

ประเภทโมหะและมิจฉาทิฏฐิ ได้แก่ความหลงผิด หรือเห็นผิด ความไม่รู้ในสัจธรรมและสภาวธรรมตามธรรมชาติที่เป็นจริง แล้วหมักหมมนอนเนื่องอยู่ในจิตสันดานของสัตว์ทั้งหลาย นี้อีกประการหนึ่ง

การกำจัดหรือปหานอนุสัยกิเลสเหล่านี้ จึงต้องกระทำที่จิตใจอันประกอบด้วย เห็น จำ คิด และรู้หรือวิญญาณ ซึ่งเป็นชุมทางของกิเลสนั่นเอง กล่าวคือ

ผู้ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้หมั่นพิสดารกายไปสู่สุดละเอียดอยู่เสมอ หรือให้อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของใจรวมหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุดอยู่เสมอ ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือจะนอน ก็ให้เห็นใสละเอียดอยู่เสมอ เห็นดำหรือขุ่นมัวก็ให้รีบทำให้ขาวในทันที เพราะดำหรือขุ่นมัวนั้นก็คือ ธรรมฝ่ายอกุศลและอัพยากฤตซึ่งกำลังแทรกซ้อนเข้ามาในจิตใจ, เอิบ อาบ ซึม ซาบ ปน เป็น เข้ามาในจิตใจ จึงต้องให้มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิต เป็นภายในแล้วเร่งกำจัดเพื่อชำระจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ โดยให้รวมใจหยุดในหยุดกลางของหยุดในหยุด กลางของกลาง ๆ ๆ ลงไป ณ ที่ศูนย์กลาง เห็น จำ คิด รู้ นั่นแหละ

พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า จิตดวงเดิมซึ่งตั้งอยู่ในท่ามกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบก็ตกสูญ ลงไปยังฐานที่ ๖ เมื่อจิตดวงเดิมว่างหายไป จิตดวงใหม่พร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียดก็จะบังเกิดขึ้นมาแทนที่ เครื่องหุ้ม เห็น จำ คิด และรู้ คือ ปฏิฆานุสัย กามราคานุสัย และอวิชชานุสัย ก็จะจางลง

และกลับใสละเอียด บริสุทธิ์ขึ้นกว่าเดิม ทำให้ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ของกายมนุษย์ละเอียดขยายส่วนโตขึ้นกว่าของกายมนุษย์หยาบ คือโตขึ้นเป็นประมาณสองเท่าของไข่แดงของไข่ไก่

ทีนี้ก็ให้ใจของกายมนุษย์ละเอียดรวมหยุดนิ่งลงไปที่ตรงกลางเห็น จำ คิด รู้ ของกายมนุษย์ละเอียดอีกต่อไป พอใจหยุดถูกส่วนเข้า จิตดวงเดิมพร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียดนั้นก็ตกสูญว่างหายไปอีก แล้วจิตดวงใหม่พร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ก็จะปรากฏขึ้นแทนที่ เครื่องหุ้ม เห็น จำ คิด และรู้ คือ ปฏิฆานุสัย กามราคานุสัย และอวิชชานุสัยของทิพย์ก็จางลง ใสละเอียดและสะอาดบริสุทธิ์ยิ่งกว่าจิตของกายมนุษย์ละเอียด ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ก็ขยายส่วนโตขึ้นไปอีก เป็นประมาณสามเท่าของไข่แดงของไข่ไก่

ใจของกายทิพย์หยาบก็หยุดนิ่งลงไปตรงศูนย์กลาง เห็น จำ คิด รู้ของกายทิพย์นั้นอีกต่อไป พอหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า จิตดวงเดิมพร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์นั้นก็ตกสูญว่างหายไปอีก จิตดวงใหม่พร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ละเอียดก็จะผุดลอยขึ้นมาแทนที่ อนุสัยกิเลสเครื่องหุ้มของเห็น จำ คิด และรู้ก็จางลงกว่าเดิม ใสละเอียดบริสุทธิ์ยิ่งกว่าจิตดวงเดิม ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ของกายทิพย์ละเอียดนี้ก็ขยายส่วนโตขึ้น เป็นประมาณสี่เท่าของฟองไข่แดงของไข่ไก่

ให้ใจของกายทิพย์ละเอียดหยุดในหยุดลงไปที่กลางเห็น จำ คิด รู้ ณ ที่ตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ละเอียดนั้นต่อไปอีก พอใจ

หยุดได้ถูกส่วนเข้า จิตดวงเดิมพร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ละเอียดก็จะตกสูญ ว่างหายไป แล้วก็จะเห็นจิตดวงใหม่พร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมหยาบบังเกิดขึ้นมาแทนที่ เครื่องหุ้มของเห็น จำ คิด และรู้ คือ ปฏิฆานุสัย กามราคานุสัย และอวิชชานุสัยก็จางลง ใสละเอียด บริสุทธิ์ขึ้นยิ่งกว่าจิตดวงเดิม ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ก็ขยายส่วนโตขึ้นเป็นประมาณห้าเท่าของไข่แดงของไข่ไก่

ใจของกายรูปพรหมหยาบก็หยุดนิ่งลงไปที่กลางเห็น จำ คิด รู้ ณ ที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมหยาบนั้น พอใจหยุดถูกส่วนเข้า จิตดวงเดิมพร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมหยาบก็จะตกสูญว่างหายไป แล้วจะปรากฏจิตดวงใหม่พร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมละเอียดบังเกิดขึ้นแทนที่ เครื่องหุ้มของ เห็น จำ คิด และรู้ คือ ปฏิฆานุสัย กามราคานุสัย และอวิชชานุสัยก็จางลง ใสละเอียด บริสุทธิ์ขึ้นยิ่งกว่าจิตดวงเดิม ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ ก็ขยายส่วนโตขึ้นเป็นประมาณหกเท่าของไข่แดงของไข่ไก่

ใจของกายรูปพรหมละเอียด ก็หยุดนิ่งลงไปที่กลางเห็น จำ คิด รู้ ณ ที่ตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมละเอียด พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า จิตดวงเดิมพร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมละเอียดก็จะตกสูญ ว่างหายไปอีก และจะปรากฏจิตดวงใหม่พร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมหยาบบังเกิดขึ้นมาแทนที่ อนุสัยกิเลสเครื่องหุ้มของ เห็น จำ คิด รู้ ของอรูปพรหมก็ยิ่งจาง

ลง ใสละเอียดบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปกว่าจิตดวงเดิม ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ ก็ขยายส่วนโตขึ้นเป็นประมาณเจ็ดเท่าของไข่แดงของไข่ไก่

ที่นี้ก็ให้ใจของกายอรูปพรหมหยาบหยุดในหยุดลงไปที่กลาง เห็น จำ คิด รู้ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมหยาบนั้นอีกต่อไป พอใจหยุดได้ถูกส่วนเข้า จิตดวงเดิมพร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมหยาบก็จะตกสูญ ว่างหายไปอีก จิตดวงใหม่พร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมละเอียดก็ผุดลอยขึ้นมาแทนที่ ปฏิฆานุสัย เครื่องหุ้มของเห็นและจำ และกามราคานุสัย เครื่องหุ้มของคิดหรือจิตก็จางหายไป อวิชชานุสัย เครื่องหุ้มของรู้หรือวิญญาณ ก็จางลงมาก เห็น จำ คิด และรู้ ก็ใสละเอียด สะอาดบริสุทธิ์จากเครื่องเศร้าหมองยิ่งขึ้น และขยายส่วนโตขึ้นเป็นประมาณแปดเท่าของไข่แดงของไข่ไก่ หรือประมาณเท่าดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์

ใจของกายอรูปพรหมละเอียดก็หยุดนิ่งลงไปที่กลางเห็น จำ คิด รู้ ตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมละเอียดต่อไปอีก พอใจหยุดถูกส่วนเข้า ก็จะตกสูญพร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมละเอียด ว่างหายไปอีก

แล้วจะเห็นจิตของกายธรรมพร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย ก็บังเกิดขึ้นแทนที่ อวิชชานุสัย เครื่องหุ้มรู้ ก็ยิ่งใสละเอียดบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปอีก และกลับเป็นวิชชา ธรรมเครื่องช่วยให้รู้แจ้ง

เห็นจริงในสัจธรรมและสภาวะที่แท้จริงของธรรมชาติ ทั้งที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง และที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งตามความเป็นจริง ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ก็ขยายขึ้นโตเต็มส่วนเท่าหน้าตักและความสูงของธรรมกาย คือ ขนาดประมาณเกือบ ๕ วา

กาย กับ ใจ ของธรรมกายก็กลับเป็น ปฐมมรรค เป็นเนื้อหนังที่แท้จริง รวบยอดกลั่นออกมาจากพระวินัยปิฎก ดวงศีล ก็เป็นอธิศีลไป คือศีลยิ่งอย่างแท้จริง กาย วาจา และใจตลอดทั้งเจตนาความคิดอ่านทั้งหลาย เป็นอันสะอาดบริสุทธิ์หมด

จิต ก็กลับเป็น มรรคจิต เป็นเนื้อหนังที่แท้จริง รวบยอดกลั่นออกมาจากพระสุตตันตปิฎก เป็น อธิจิต คือ จิตอันยิ่งแท้ ๆ

วิญญาณ ก็เป็น มรรคปัญญา เป็น ญาณ เพราะอวิชชานุสัยเครื่องหุ้มของรู้จางลงมาก จึงใสละเอียดบริสุทธิ์จากเครื่องเศร้าหมองมาก และขยายโตเต็มส่วนของธรรมกาย มรรคปัญญานี้เป็นเนื้อหนังที่แท้จริง รวบยอดกลั่นออกมาจากพระอภิธรรมปิฎก จึงจัดเป็น อธิปัญญาแท้ ๆ

กายธรรมนี้เองคือพระพุทธรัตนะ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย คือ - ธรรมรัตนะและกายธรรมละเอียด ๆ ในท่ามกลางพระพุทธรัตนะนี้ คือ พระสังฆรัตนะ

ก็ให้ใจของกายธรรมหยุดในหยุด ลงไปที่กลางของกลาง ๆ ๆ

ต่อ ๆ ไปอีก ก็จะถึงจิตและดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายที่ละเอียด ๆ ต่อไปอีก คือ ธรรมกายโคตรภูละเอียด, ธรรมกายพระโสดาหยาบ พระโสดาละเอียด, ธรรมกายพระสกิทาคามีหยาบ พระสกิทาคามีละเอียด, ธรรมกายพระอนาคามีหยาบ พระอนาคามีละเอียด, ธรรมกายพระอรหัตหยาบ พระอรหัตละเอียด ซึ่งใสละเอียด บริสุทธิ์จากเครื่องหุ้มฝ่ายอกุศลทั้งปวง ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายก็ขยายส่วนโตขึ้นไปอีก เป็นขนาด ๕ วา, ๑๐ วา, ๑๕ วา และถึง ๒๐ วา ตามลำดับ

ยิ่งดำเนินไปสุดละเอียดเพียงใด จิตใจก็จะยิ่งใสสะอาดบริสุทธิ์จากเครื่องเศร้าหมองยิ่งขึ้นเพียงนั้น

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ก็คือการเจริญภาวนาพิจารณาสภาวะของจิตให้เห็นตามธรรมชาติที่เป็นจริง พร้อมด้วยถอดอนุสัยกิเลสจากจิตของกายหยาบ ไปสู่จิตที่ละเอียดยิ่งกว่า จนถึงจิตของกายโลกุตตระ คือ ธรรมกายซึ่งเป็นกายในกายที่สุดละเอียด พ้นจากกายในภพสามนี้ตั้งแต่กายที่เก้าเป็นต้นไปจนสุดละเอียด ช่วยให้ปัญญาหยั่งรู้เจริญขึ้นอย่างรวดเร็วจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น พร้อมด้วยวิชชาได้แก่ วิชชาสาม วิชชาแปด ที่จะใช้ปหานอวิชชาอันเป็นมูลรากฝ่ายเกิดบาปอกุศลทั้งปวงให้หมดสิ้นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

เพราะฉะนั้น แนวทางปฏิบัติภาวนาธรรมตามแนววิชชาธรรมกาย ที่ให้ผู้ปฏิบัติธรรมรวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุด

ผ่านกาย เวทนา จิต และธรรม หรือที่เรียกว่า พิสดารกายจนสุดกายหยาบกายละเอียด แล้วก็ให้รวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดไว้ ณ ที่ศูนย์กลางกายพระอรหัตที่ละเอียดที่สุดอยู่เสมอ อย่างน้อยก็ครึ่งหนึ่งของใจ ให้เห็นใส ละเอียด สะอาดบริสุทธิ์จากเครื่องเศร้าหมองอยู่เสมอนั้น ก็คือการปฏิบัติภาวนาที่ให้ผลเป็นการดับกิเลสจากจิตของกายหยาบไปสู่จิตของกายละเอียด ที่เรียกว่า "ดับหยาบไปหาละเอียด" ไปจนสุดละเอียด อันเป็นธรรมเครื่องปหานหรือกำจัดอนุสัยกิเลสที่ละเอียด ๆ และนอนเนื่องอยู่ในจิตสันดานนั้นให้หมดสิ้นไป ด้วยโลกุตตรปัญญา คือมรรคจิตและมรรคปัญญาอันเจริญขึ้นเมื่อถึงธรรมกายแล้ว พร้อมด้วยวิชชา ธรรมเป็นเครื่องช่วยให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม และสภาวะของธรรมชาติที่เป็นจริงจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นนั่นเอง และในขณะเดียวกัน การเจริญภาวนาดังกล่าวก็มีลักษณะเป็นการถอดขันธ์จากกายโลกียะทั้งแปด ซึ่งเป็นกายที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง และต้องตกอยู่ในอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์ ไปสู่กายที่ละเอียดกว่า คือ ธรรมขันธ์ ซึ่งเป็นกายที่พ้นภพสามไปแล้ว และไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง เป็นอสังขตธาตุ อสังขตธรรมล้วน ๆ จึงไม่ต้องตกอยู่ในอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์

ผลจากการเจริญภาวนาดังกล่าวนี้เอง ที่สามารถช่วยให้จิตวิมุติหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลก ได้บรรลุมรรค ผล

นิพพาน ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ และเสวยสุขจากความสงบด้วยปัญญาอันเห็นชอบต่อไป

เมื่อเจริญภาวนามาถึงเพียงนี้ ย่อมประจักษ์ในความจริงที่ว่า ณ ศูนย์กลางกายอันเป็นที่ตั้งถาวรของใจและกำเนิดธาตุธรรมเดิมนี้เอง คือ ทางสายเอก หรือ เอกายนมรรค ทางไปของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย

ณ ที่ศูนย์กลางกายนี้ แม้แต่ผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังไม่ถึงธรรมกาย หากหมั่นเจริญภาวนารวมใจให้หยุด ให้นิ่งลงไปที่กลางของกลางนี้ไว้เสมอทุกอิริยาบถ ก็ยังได้ผลในทางกำจัดกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย ดีกว่าไปจรดใจไว้ที่อื่น เพราะการจรดใจไว้ ณ ที่กลางของกลางศูนย์กลางกายนี้ ถูกทางสายกลาง คือ กลางของ กาย เวทนา จิต และธรรม ของสัตว์ทั้งหลายซึ่งอยู่ตรง หรือในแนวเดียวกันกับอายตนนิพพานอันเป็นที่สิ้นสุดแห่งทุกข์นั่นเอง

ลำดับที่ ๕
วิธีเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน : พิจารณาและปหานอาสวกิเลส

ในลำดับก่อน ได้แนะนำวิธีพิจารณาเห็นจิตในจิต เป็นทั้งภายในและภายนอก โดยให้พิจารณาอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในจิตสันดานของสัตว์ทั้งหลายที่ยังไม่ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ว่ามีอยู่อย่างไร และได้แนะนำวิธีเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย เพื่อกำจัดอนุสัยกิเลสเหล่านี้ให้หมดไปจากจิตสันดานได้อย่างไรไปแล้ว

ลำดับนี้ จะได้แนะนำการพิจารณาเห็นจิตในจิต โดยให้พิจารณาอาสวกิเลส อันเป็นธรรมเครื่องหมักดองจิตสันดานของสัตว์ทั้งหลายที่ยังไม่ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นเหตุให้มีความทะยานอยากและยินดีในกามคุณและในภพภูมิต่าง ๆ และเป็นเหตุให้มีความยินดีในความเห็นผิด ด้วยความไม่รู้สัจธรรมและสภาวะของธรรมชาติทั้งที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง และที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ตามที่เป็นจริง

อาสวกิเลสดังกล่าวนี้มีอยู่ ๔ อย่างด้วยกัน คือ

กามาสวะ คืออกุศลธรรมที่เป็นเครื่องหมักดองจิตสันดานของสัตว์ อันเป็นเหตุให้มีความทะยานอยากและยินดี พอใจ ในกามคุณทั้ง ๕ ได้แก่ความทะยานอยากและยินดีในรูป ในรส ในกลิ่น ใน

เสียง และในสิ่งสัมผัสทางกาย นี้อย่างหนึ่ง

ภวาสวะ คืออกุศลธรรมที่เป็นเครื่องหมักดองจิตสันดานของสัตว์ อันเป็นเหตุให้อยากได้ อยากมี อยากเป็น หรือที่รวมเรียกว่ามีความยินดีในภพภูมิต่าง ๆ นี้อย่างหนึ่ง

ทิฏฐาสวะ คืออกุศลธรรมที่เป็นเครื่องหมักดองจิตสันดานของสัตว์ อันเป็นเหตุให้มีความยินดี พอใจ ในความเห็นผิด นี้อย่างหนึ่ง และ

อวิชชาสวะ คืออกุศลธรรมที่เป็นเครื่องหมักดองจิตสันดานของสัตว์ อันเป็นเหตุให้มีความยินดี พอใจ ในความไม่รู้สัจธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ไม่รู้ในสภาวะของธรรมชาติทั้งที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง และที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ตามที่เป็นจริง นี้อย่างหนึ่ง

รวมเป็นอาสวกิเลส ๔ อย่างด้วยกัน แต่ถ้าจะกล่าวโดยหลักใหญ่ ๆ ก็มีเพียง ๓ คือ กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ เท่านั้น ส่วนทิฏฐาสวะนั้นเป็นแต่เพียงประเภทย่อยที่แยกมาจากอวิชชาสวะนั่นเอง อาสวกิเลสเหล่านี้เองที่เป็นเครื่องหมักดองจิตสันดานของสัตว์, เอิบ อาบ ซึม ซาบ ปน เปื้น อยู่ในเห็น จำ คิด รู้, เป็นรส เป็นชาด เจืออยู่ในเห็น จำ คิด รู้ ของสัตว์ผู้ที่ยังไม่บรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นเหตุให้มีความทะยานอยากและยินดี พอใจ ในกามคุณและในภพภูมิต่าง ๆ และประการสำคัญที่สุดก็คือ เป็นเหตุให้ยินดี พอใจ ในความเห็นผิดและไม่รู้สัจธรรม หรือไม่รู้สภาวธรรมตามที่เป็นจริง

แล้วก็จะสะสมตกตะกอน นอนเนื่องอยู่ในจิตสันดานของสัตว์ ในลักษณะของอนุสัยกิเลสที่เป็นเครื่องห่อหุ้ม เห็น จำ คิด รู้ เป็นชั้น ๆ เข้าไปข้างในจิตสันดานของสัตว์ พร้อมที่จะฟุ้งขึ้นมาพร้อมกับอกุศลจิต เมื่อจิตออกไปยึด ไปเกาะเกี่ยวกับอารมณ์ภายนอกต่าง ๆ

ทีนี้ ถ้าหากว่าผู้นั้นประมาท ขาดสติสัมปชัญญะ รู้สึกผิด ชอบ ชั่ว ดี บาป บุญ คุณ โทษ หรือทางเจริญ ทางเสื่อม แล้วปล่อยให้จิตใจเลื่อนลอยตามอารมณ์นั้นแล้ว กิเลสที่เกิดขึ้นพร้อมกับอกุศลจิตนั้นก็จะมีอำนาจเหนือจิตใจ แล้วดลจิตดลใจให้ปฏิบัติหรือประกอบอกุศลกรรมด้วยกาย วาจา และใจ อันเป็นผลให้เกิดโทษ หรือความทุกข์เดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่นต่อไป

กล่าวโดยสรุป กิเลสทั้งปวง นับตั้งแต่อวิชชา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายที่รวมเรียกว่า สมุทัยนั้น ต่างก็ประชุมรวมลงอยู่ที่จิตใจของสัตว์ คือในเห็น จำ คิด รู้ ทั้ง ๔ อย่างนี้ทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น การแก้ หรือปหานกิเลสทั้งมวลเหล่านี้ ก็จะต้องแก้ที่จิตใจ คือที่ เห็น จำ คิดและรู้นี่เอง กิเลสจึงจะดับหมด แล้วธรรมกายจึงจะใสสะอาดบริสุทธิ์ ขยายส่วนใหญ่โตออกไปได้เต็มธาตุ เต็มธรรม แล้วก็จะไม่กลับมัวหมอง และไม่กลับเล็กเข้ามาอีก เพราะเบิกบานเต็มที่ เหมือนดอกบัวที่บานแล้ว ก็จะเห็นธรรมกายนั้นใสสว่างอยู่ทุกเมื่อ

วิธีแก้ สำหรับผู้ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้หมั่นพิสดารกายไปสู่สุด

ละเอียดอยู่เสมอ และพยายามรวมใจ อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของใจ ให้หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด ให้เห็นใสละเอียดอยู่เสมอ ทุกอิริยาบถ คือ ไม่ว่าจะยืน จะเดิน จะนั่งหรือจะนอน ก็ให้เห็นใสละเอียดอยู่เสมอ เมื่อสังเกตเห็นกลางธาตุธรรมหรือ ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ ดำหรือขุ่นมัว ไม่ผ่องใส ก็จงรีบทำให้ใส โดยรวมใจหยุดในหยุด พิสดารกายไปสู่สุดละเอียด เพื่อชำระธาตุธรรมและเห็น จำ คิด รู้ ให้ใสละเอียดสะอาดบริสุทธิ์จากเครื่องเศร้าหมองทั้งปวงโดยพลัน

เห็น จำ คิด รู้ ของพระธรรมกายก็จะขยายส่วนโตขึ้นเต็มธาตุ เต็มธรรม คือ มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๒๐ วาเต็ม

เมื่ออนุสัย เครื่องหุ้ม เห็น จำ คิด และรู้ ถูกถอดออกไปเป็นชั้น ๆ จากกายโลกียะ จนถึงกายโลกุตตระ คือ ธรรมกาย จนใสละเอียด สะอาดบริสุทธิ์จากเครื่องเศร้าหมองแล้ว เครื่องหุ้ม เห็น จำ คิด รู้ นั้นก็จะกลับเป็น วิชชา อันเป็นธรรมเครื่องช่วยให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริง กล่าวคือ ให้เห็นแจ้งในสังขารธรรมทั้งหลายที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา และให้เห็นธรรมขันธ์ที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งว่าเป็น นิจจัง สุขัง และ อัตตา อย่างชัดแจ้ง

วิชชาที่ว่านี้ได้แก่ วิชชา ๓ วิชชา ๘ อันมี วิปัสสนาวิชชา หรือวิปัสสนาญาณ, บุพเพนิวาสานุสติญาณ, จุตูปปาตญาณ, ทิพจักขุ, ทิพโสต, เจโตปริยญาณ และ อาสวักขยญาณ เป็นต้น

เมื่อ อาสวกิเลสที่เจืออยู่ในเห็น จำ คิด และรู้ ถูกคลายลงด้วยภาวนาธรรมดังกล่าวจนสิ้นรส สิ้นชาด จืดสนิทลงได้แล้ว เห็น จำ คิด และรู้ ที่ใสสะอาดบริสุทธิ์จากเครื่องเศร้าหมองและขยายส่วนโตขึ้นเต็มธาตุ เต็มธรรมแล้วนี่เอง ก็จะกลับเป็น อาสวักขยญาณ คือ ปรีชาญาณหยั่งรู้การทำอาสวกิเลสให้สิ้นเชื้อไม่เหลือเศษ เป็นพระอรหันต์ขีณาสพต่อไป

ธรรมกายที่ขยายส่วนโตขึ้นเต็มธาตุเต็มธรรม คือ มีขนาดหน้าตัก ความสูง และเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๒๐ วาเต็มนั้น ก็จะเห็นใสสว่างอยู่ตลอดเวลา ไม่กลับมัวหมอง และไม่กลับเล็กเข้ามาอีก

อนึ่ง การที่ท่านให้พิจารณาบุพเพนิวาสานุสติญาณ คือ ปรีชาญาณหยั่งรู้อดีตชาติของตนเองและสัตว์ทั้งหลายก็ดี และให้พิจารณาจุตูปปาตญาณ คือ ปรีชาญาณหยั่งรู้จุติและปฏิสนธิของสัตว์ทั้งในอดีตและในอนาคตก็ดี ก็มีความมุ่งหมายที่จะให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เห็นการเกิด–ดับของนามรูปหรือสังขาร หรือให้เห็นสภาวะที่แท้จริงของสังขารธรรมอันประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ตามที่เป็นจริงว่าล้วนแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาทั้งสิ้น และทั้งมีความ

มุ่งหมายที่จะให้เห็นโทษภัยในการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารจักรนี้ วนเวียนอยู่ในไตรวัฏฏ์ คือ กิเลสวัฏฏะ กรรมวัฏฏะ และวิบากวัฏฏะโดยชัดแจ้ง จะได้เกิดธรรมสังเวช คิดเบื่อหน่ายต่อการครองขันธ์ และการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารจักรอย่างไม่รู้จักจบสิ้นนี้ เรียกว่า นิพพิทาญาณ อันเป็นเหตุให้คิดปรารถนาที่จะพ้นไปจากสังสารจักรนี้ เรียกว่า มุญจิตุกามยตญาณ แล้วเพียรพยายามคลายกิเลสจากจิตสันดาน คือในเห็น จำ คิด และรู้ ให้สิ้นรสสิ้นชาดต่อไป เรียกว่า ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ แต่ก็ไม่อาจจะละทิ้งสังขารธรรมนี้ไปได้ จึงกำหนดรู้ด้วยปัญญา วางเฉยในนามรูปหรือสังขารธรรมนี้ ไม่อินังขังขอบอีกต่อไป ประดุจความรู้สึกต่อสตรีที่หย่าขาดจากกันแล้ว เรียกว่า สังขารุเปกขาญาณ ปล่อยไปตามวิถีแห่งอารมณ์นิพพาน เรียกว่า อนุโลมญาณ จนกำหนดรู้ภูมิธรรมที่ข้ามโคตรปุถุชน เรียกว่า โคตรภูญาณ และได้ มรรคญาณ, ผลญาณ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สำหรับการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนี้ ก็จะสามารถถึงอายตนนิพพาน เป็นผลญาณอีกด้วย, ต่อจากผลญาณนี้ไปก็จะมี ปัจจเวกขณญาณ หยั่งรู้ภูมิธรรมและภูมิปัญญาที่ปฏิบัติได้ต่อไปตามลำดับ

จงถอนกิเลสออกจาก เห็น จำ คิด รู้ โดยพิจารณาตามนัยแห่งวิปัสสนาญาณทั้ง ๑๐ ประการนี้เถิด เห็น จำ คิด และรู้ ก็จะได้สิ้นรส สิ้นชาด จืดสนิทลงได้ และกลับเป็นตัว อาสวักขยญาณ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ดังที่กล่าวมาตั้งแต่ต้นนี้เอง ที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรม สามารถมีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นทั้งภายในและภายนอกได้อย่างสมบูรณ์ จากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น กล่าวคือ สามารถพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งของตนเองและทั้งของผู้อื่นว่า จิตนั้นมัวหมองด้วยกิเลสใด เช่นว่า จิตมีราคะ มีโทสะ หรือโมหะอย่างไร ก็รู้ชัดว่าจิตมีกิเลสอย่างนั้น, และเมื่อรู้ชัดว่าจิตมีกิเลส ผู้ปฏิบัติธรรมก็จะต้องแก้ไข เจริญภาวนาเพื่อกำจัดกิเลสนั้นให้หมดจากจิตใจ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เมื่อจิตใสละเอียดสะอาดบริสุทธิ์จากเครื่องเศร้าหมอง ก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีกิเลสแล้ว, เมื่อจิตหดหู่หรือฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่าจิตหดหู่หรือฟุ้งซ่าน แล้วก็ต้องแก้ไขให้จิตสงบ ระงับ จากนิวรณ์ธรรม, เมื่อจิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่าจิตเป็นสมาธิ, เมื่อจิตเป็นมหรคต คือยิ่งใหญ่ด้วยพรหมวิหาร หรือ จิตมีธรรมยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่าจิตเป็นมหรคต หรือมีธรรมยิ่งกว่า, เมื่อจิตยังไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตยังไม่หลุดพ้น

และประการสำคัญก็คือว่า การเจริญภาวนาตามแนวนี้ ช่วยให้สามารถเจริญวิชชา อันเป็นเครื่องช่วยให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมและในสภาวะที่แท้จริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริงจากการที่ได้ทั้งรู้และเห็นโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในสภาวะจริงของสัจธรรมหรือนามรูปว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาได้โดยชัดแจ้ง จึงช่วยให้เห็นเป็นธรรมดาในความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในจิต และเป็นเครื่องช่วยให้

สามารถปหานอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นในจิต ด้วยความเห็นผิดที่ว่า จิตเป็นของเรา หรือเราเป็นตัวจิต, จิตมีในตัวเรา หรือตัวเรามีในจิต ที่รวมเรียกว่า สักกายทิฏฐิ อีก ๔ ประการ ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ ให้หมดสิ้นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อจิตหลุดพ้นจากอาสวกิเลสแล้ว ก็รู้ชัดว่าจิตหลุดพ้นแล้ว ดังนี้

จึงควรที่สาธุชนจะพึงเจริญให้มาก แม้ผู้ปฏิบัติภาวนาธรรมที่ยังไม่ถึงธรรมกาย หากหมั่นตรึก นึกให้เห็นดวงที่ใส หรือพระพุทธรูปขาวใส ณ ศูนย์กลางกาย ให้ใจหยุดอยู่ในกลางดวงที่ใสที่ตรงกลางพระพุทธรูปขาวใส หรือ กายละเอียดกายใดที่สามารถเจริญภาวนาถึงได้ให้เห็นใสละเอียดอยู่เสมอในทุกอิริยาบถแล้วจะได้ผลมากเช่นกัน เพราะการเจริญภาวนาดังกล่าวถูกทางสายกลาง คือกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม โดยผ่านดวงธรรม ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะ มุ่งตรงต่อมรรค ผล และนิพพาน อันเป็นทางไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันตเจ้าทั้งหลาย

ลำดับที่ ๖

ธรรมบรรยาย: สรุปวิเคราะห์ผลของการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ลำดับนี้ จะได้วิเคราะห์สรุปผลของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ที่เกี่ยวด้วยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานต่อไป

เมื่อได้อ่านคำบรรยายหลักวิธีปฏิบัติและวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติภาวนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งในแง่ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธมาพอสมควรแล้ว ก็จะเห็นว่า

จิตนั้นเป็นประธานในสัมปยุตธรรมทั้งปวง กล่าวคือ ไม่ว่ามนุษย์หรือสัตว์จะประกอบกรรมดี กรรมชั่ว หรือกรรมที่ไม่ดีไม่ชั่ว ย่อมแล้วแต่ว่าจิตใจจะเป็นกุศล อกุศล หรืออัพยากฤต คือกลาง ๆ ไม่ดีไม่ชั่ว ดังบาลีพระพุทธภาษิตมีมาในพระธรรมบท ยมกวรรคที่ ๑ เรื่องพระจักขุบาลเถระว่า มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา ซึ่งแปลความว่า **ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ** และว่า มนสา เจ ปทุฏฺเฐน, ภาสติ วา กโรติ วา แปลความว่า **ถ้าบุคคลมีใจชั่วแล้ว พูดอยู่ก็ตาม กระทำอยู่ก็ตาม ก็ย่อมชั่วด้วย** ตโต นํ ทุกฺขมเน์ วติ, จกฺกํว วหโต ปทํ แปลความว่า **เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามบุคคลผู้นั้นไป ประดุจล้อตามรอยเท้าแห่งโคผู้นำแอกไปอยู่ ฉะนั้น**

จิตที่เป็นกุศล ย่อมเกิดพร้อมกับกุศลธรรมหรือที่เรียกว่า "บุญ" จิตที่เป็นอกุศล ย่อมเกิดพร้อมด้วยอกุศลธรรมหรือกิเลสต่าง ๆ และจิตที่เป็นกลาง ๆ คือไม่ดี ไม่ชั่ว ย่อมเกิดขึ้นพร้อมกับอัพยากฤตธรรม

ธรรมทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นฝ่ายบุญกุศล หรือฝ่ายบาปอกุศล คือกิเลสต่าง ๆ หรือธรรมฝ่ายกลาง ไม่ดี ไม่ชั่ว ย่อมประชุมลงอยู่ที่จิตใจของมนุษย์หรือสัตว์ และคอยดลจิต ดลใจของมนุษย์หรือสัตว์ให้เป็นไปตามอำนาจของธรรมแต่ละประเภทที่ครองจิตใจอยู่นั้น แล้วแต่ว่าธรรมใดจะมีอำนาจเหนือจิตใจของมนุษย์หรือสัตว์นั้นยิ่งกว่ากัน

เมื่อมนุษย์หรือสัตว์ประกอบกรรมด้วยกาย วาจา และใจ ที่เป็นบุญกุศล หรือบาปอกุศล ด้วยอำนาจของบุญหรือกิเลส ย่อมได้รับผลที่เป็นความสุข ความเจริญ ไม่มีโทษ, หรือได้รับผลที่เป็นโทษ เป็นความทุกข์ เดือดร้อน แก่ตนเองและผู้อื่นแล้วแต่กรณี

เพราะฉะนั้น ผู้มีปัญญาหรือสัตบุรุษจึงเพียรระวังคุ้มครองรักษาจิตใจของตนเอง ให้ละจากความชั่วหรือบาปอกุศล ให้ใฝ่อยู่แต่ในความดีหรือเป็นบุญกุศล และชำระจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์จากเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง ด้วยการรักษาศีลและเจริญภาวนาธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพียรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานดังที่ได้บรรยายและให้ข้อแนะนำในแนววิธีปฏิบัติมาแล้ว

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ช่วยให้ผู้ปฏิบัติภาวนาบรรลุวัตถุประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้แต่ผู้ที่กำลังฝึกปฏิบัติที่ยังไม่ถึงธรรมกาย หากเพียรพยายามฝึกปฏิบัติตามแนวทางที่

วิปัสสนาจารย์ได้ให้คำแนะนำ ด้วยอิทธิบาทธรรม คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสาแล้ว ก็ได้รับผลดีมากเป็นที่น่าพอใจทีเดียว กล่าวคือ

การที่มีหลักวิธีปฏิบัติให้รวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุด และสำหรับผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้พิสดารกายไปสู่สุดละเอียด แล้วให้รวมใจอย่างน้อยครึ่งหนึ่งของใจ ให้หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด ให้เห็นใสละเอียดอยู่เสมอทุกอิริยาบถ คือ ไม่ว่าจะยืน จะเดิน จะนั่ง หรือจะนอน ก็ให้เห็นใสละเอียดอยู่เสมอนั้น

เป็นการปฏิบัติธรรมที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตได้อย่างสมบูรณ์ในความหมายทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ และให้ผลในทางเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจธรรมและสภาวะจริงตามธรรมชาติที่เป็นจริงจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น กล่าวคือ เมื่อจิตมีกิเลส เช่น มีราคะ มีโทสะ หรือมีโมหะ หรือเมื่อจิตมีนิวรณ์ธรรม เช่นจิตหดหู่ ซึมเซา วิตกกังวล หรือฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่าจิตมีกิเลส หรือนิวรณ์ธรรม

แล้วเพียรเร่งเจริญภาวนาโดยรวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุด และในกรณีผู้ถึงธรรมกายแล้วก็ให้พิสดารกายไปสู่สุดละเอียด **เพื่อชำระจิตใจให้ใสละเอียด สะอาดบริสุทธิ์จากกิเลสนิวรณ์ธรรม หรือ เครื่องเศร้าหมองทั้งหลายโดยพลัน** ก็ย่อมจะรู้ชัดว่าจิตหายจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง หรือสงบระงับจากนิวรณ์ธรรมเหล่านั้นแล้ว

และผลจากการเจริญภาวนาธรรมตามแนววิชชาธรรมกายดังกล่าว ยังช่วยให้จิตเป็นสมาธิยิ่งขึ้น และย่อมรู้ชัดว่าจิตเป็นสมาธิแล้ว

เมื่อจิตเป็นมหรคต ยิ่งใหญ่ด้วยพรหมวิหาร หรือมีธรรมยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่าจิตเป็นมหรคตหรือมีธรรมยิ่งกว่า

และประการสำคัญที่สุดก็คือ **การเจริญภาวนาตามแนวนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถชำระอาสวกิเลสที่เจืออยู่ในเห็น จำ คิด และรู้ให้หมดสิ้นไปอย่างมีประสิทธิภาพ** และช่วยให้วิชชาต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **ปุพเพนิวาสานุสติญาณ** คือ ปรีชาญาณหยั่งรู้อดีตชาติของตนเองและของสัตว์ทั้งหลาย หนึ่ง, **จุตูปปาตญาณ** คือ ปรีชาญาณหยั่งรู้จุติและปฏิสนธิของสัตว์ทั้งหลายในอดีต ในปัจจุบันและในอนาคต หนึ่ง, กับ **อาสวักขยญาณ** ได้บรรลุพระอรหัตผล เป็นพระขีณาสพต่อไป อีกหนึ่ง เจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงเป็นเครื่องช่วยให้มีสติพิจารณาเห็นและรู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นแล้วหรือไม่เพียงใดอีกด้วย

อนึ่ง ผลจากการเจริญภาวนาตามแนวนี้ ที่ช่วยให้วิชชาต่าง ๆ เจริญขึ้นอย่างรวดเร็วนี้เอง **ที่ปัญญารู้แจ้งในสัจธรรมและในสภาวะที่แท้จริงของธรรมชาติทั้งที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง และที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งตามที่เป็นจริง** เจริญขึ้นอย่างรวดเร็วจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น ซึ่งช่วยให้ตัณหาและทิฏฐิเสื่อมคลายลงจากจิตใจอย่างรวดเร็ว และเป็นทางให้บรรลุมรรค ผล นิพพานได้ง่ายเข้า

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายจึงมีลักษณะที่ **เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานคู่กัน และธรรมทั้งสองอย่างของท่านผู้ปฏิบัติตามแนวนี้ก็เข้าคู่กันได้สนิทตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้**

บทที่ ๘
ปฏิบัติพระสัทธรรมเบื้องสูง และพระปฏิเวธสัทธรรม (ต่อ)

ลำดับที่ ๑
ธรรมบรรยาย : หลักและวัตถุประสงค์ของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือนิวรณ์ ๕

คำว่า "ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน" นั้น หมายถึงธรรมอันเป็นที่ตั้งทั่วไปแห่งสติ

ซึ่งถ้าจะวิเคราะห์ถึงความหมายอย่างกว้างขวางแล้วก็คือ การให้มีสติ ระลึกเห็นได้ในธรรมทั้งปวงว่า ธรรมใดเป็นธรรมฝ่ายบุญกุศล หรือธรรมขาว ที่เป็นธรรมฝ่ายพระ ซึ่งเรียกว่า กุศลธรรม พระบาลีว่า กุสลาธัมมา, ธรรมเหล่าใดที่เป็นฝ่ายบาปอกุศล หรือธรรมดำ ที่เป็นธรรมฝ่ายมาร ซึ่งเรียกว่า อกุศลธรรม พระบาลีว่า อกุสลาธัมมา, และธรรมใดที่เป็นธรรมกลาง ๆ ไม่ดีไม่ชั่ว ไม่เป็นบุญไม่เป็นบาป หรือเป็นธรรมที่ไม่เป็นฝ่ายขาวและฝ่ายดำ เรียกว่า อัพยากฤตธรรม พระบาลีว่า อพยากตาธัมมา

พระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในปิฎกทั้ง ๓ คือ ที่มีมาทั้งในพระสูตร ในพระวินัย และทั้งในพระปรมัตถ์ ต่างก็เกี่ยวด้วยธรรมทั้ง ๓ เหล่านี้ คือ กุสลาธัมมา, อกุสลาธัมมา และอพยากตาธัมมา ทั้งสิ้น

วัตถุประสงค์สำคัญในการที่ให้มีสติ ระลึกเห็นได้ในธรรมทั้งหลายเหล่านี้ จะเห็นได้จากแนวทางปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน และที่จะมีมาอีกต่อไปในอนาคต ซึ่งต่างก็มีแนวการสอนตรงกันหมด ดังปรากฏในพระพุทธภาษิตมีมาในพระธรรมบท ขุททกนิกาย พุทธวรรคที่ ๑๕ เรื่องอานนทเถรปัญหา ว่า

สพฺพปาปสฺส อกรณํ,	การไม่กระทำบาปทั้งปวง
กุสลสฺสูปสมฺปทา	การยังกุศลให้ถึงพร้อม
สจิตฺตปริโยทปนํ	การทำจิตใจของตนให้ผ่องใส
เอตํ พุทฺธานสาสนํ	นี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ฯลฯ

เพราะฉะนั้น ความมุ่งหมายสำคัญในการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมหมั่นมีสติ ระลึกเห็นธรรมเหล่านี้ได้แล้วก็ให้มีสัมปชัญญะ พิจารณาคุณและโทษของธรรมแต่ละเหล่า

เหล่านี้ว่า ธรรมใดเป็นคุณ คือให้ผลที่เป็นความเจริญรุ่งเรืองและสันติสุข, ธรรมใดที่เป็นโทษ คือให้ผลที่เป็นความเสื่อม หรือความทุกข์เดือดร้อน, และธรรมเหล่าใดที่เป็นธรรมกลาง ๆ แล้วก็ให้พึงละธรรมที่เป็นโทษนั้นเสีย และในขณะเดียวกันก็หมั่นประกอบธรรมที่เป็นคุณยิ่ง ๆ ขึ้นไปเพื่อความพ้นทุกข์และความสันติสุขอันถาวร คือ พระนิพพานอันเป็นแดนเกษม ที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวง ตามแนวทางพระพุทธศาสนานั่นเอง ดังพระพุทธภาษิต มีมาในพระธรรมบท บัณฑิตวรรคที่ ๖ เรื่อง อาคันตุกภิกขุ ว่า

กณฺหํ ธมฺมํ วิปฺปหาย บัณฑิตควรละธรรมดำเสีย
สุกฺกํ ภาเวถ ปณฺฑิโต ยังธรรมขาวให้เจริญ
โอกา อโนกมาคมฺมา อาศัยพระนิพพาน ไม่มีอาลัยจากอาลัย
(คือออกจากอาลัย อาศัยพระนิพพาน)

เหตุที่บัณฑิตพึงละธรรมดำ และพึงเจริญธรรมขาวนั้น ก็มีเหตุปรากฏในพระพุทธภาษิตที่ว่า อธมฺโม นิรยํ เนติ ธมฺโม ปาเปติ สุคฺคตึ ซึ่งแปลความว่า สภาพที่เป็นบาปอกุศลหรือธรรมดำนั้น ย่อมนำสัตว์ไปสู่นรกหรือทุคติภูมิ อันเป็นภูมิของสัตว์ที่ชั่ว ที่ไม่ดี ที่ไม่มีความสุขสบาย หรือที่ ๆ มีความทุกข์เดือดร้อน, ส่วนสภาพที่เป็นบุญกุศลหรือธรรมขาวนั้น ย่อมนำไปสู่สุคติ อันเป็นภูมิของสัตว์ที่ดี ที่มีความสุขสบาย หรือที่ ๆ ไม่มีความทุกข์เดือดร้อน

กล่าวโดยสรุป วัตถุประสงค์ของการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาและระลึกเห็นได้อยู่เสมอว่า ธรรมใดเป็นธรรมดำหรือบาปอกุศล ที่นำไปสู่ความเสื่อมหรือความทุกข์เดือดร้อน ก็ให้พึงละเสีย, ส่วนธรรมใดที่เป็นธรรมขาวหรือบุญกุศล ที่นำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองและสันติสุข ก็พึงเจริญให้มากยิ่ง ๆ ขึ้นไป, และธรรมใดที่เป็นกลาง ๆ ไม่ดีไม่ชั่ว ไม่ให้สุขไม่ให้ทุกข์ ก็ให้พิจารณา ระลึกเห็นธรรมนั้นตามที่เป็นจริงด้วยสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบในทุกข์ ในเหตุแห่งทุกข์ ในสภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับ และในหนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์อันถาวรตามแนวทางพระพุทธศาสนา

หลักปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ข้อแรก ได้แก่การมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นและระลึกได้ในธรรมอันเป็นเครื่องกีดกั้นความดีคือ นิวรณ์ทั้ง ๕ ซึ่งได้แก่

กามฉันทะนิวรณ์ คือความยินดี พอใจ ติดใจอยู่ในกามคุณทั้ง ๕ ได้แก่ ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสิ่งสัมผัสทางกายเป็นต้น นี้ข้อหนึ่ง

พยาบาทนิวรณ์ คือความผูกโกรธ ผูกใจเจ็บแค้น หรืออาฆาตพยาบาท จองเวร อันสืบเนื่องแต่กระทบเข้ากับอารมณ์ที่ไม่พอใจและโกรธ โดยเหตุที่คิดว่า เขาทำความเสื่อมเสียให้แก่ตนเอง หรือให้แก่คนที่ตนรัก หวงแหน หรือเพราะคิดว่า เขาทำคุณประโยชน์ให้แก่คน

ที่ตนเองเกลียดชัง เป็นต้น นี้ข้อหนึ่ง

ถีนมิทธนิวรณ์ ได้แก่ความหดหู่ ท้อถอยจากอารมณ์ที่เพ่งเพียร เพราะความง่วงเหงาซึมเซา อันเป็นเหตุให้จิตใจไม่ปลอดโปร่ง กระปรี้กระเปร่า นี้ข้อหนึ่ง

อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ ได้แก่ความฟุ้งซ่าน ความตื่นเต้น หรือความคิดวิตกกังวลไปในเรื่องราวต่าง ๆ ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และในอนาคต อันเป็นเหตุให้จิตใจไม่สงบ นี้อีกข้อหนึ่ง

วิจิกิจฉานิวรณ์ ได้แก่ความลังเล ไม่แน่ใจ มีความเคลือบแคลงสงสัยในธรรมปฏิบัติ ว่าจะเป็นทางถูกต้อง อันให้ผลเป็นคุณแน่จริงหรือ หรือจะเป็นทางผิดให้ผลเป็นโทษ นี้อีกข้อหนึ่ง

นิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ นี้ จัดว่าเป็นปฏิปักษ์ธรรม คือ เป็นธรรมที่เป็นข้าศึกแห่งคุณความดี กล่าวคือ เมื่อนิวรณ์ธรรมเหล่านี้แม้แต่อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นกับจิตแล้ว ย่อมทำให้ไม่สามารถจะเห็นอรรถเห็นธรรมได้ชัดแจ้งตามที่เป็นจริง เพราะฉะนั้นจึงควรจำกัดเสีย

เมื่อจิตสงบระงับจากนิวรณ์ธรรมดีแล้ว ย่อมควรแก่งานวิปัสสนาเพื่อเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจธรรมทั้งหลายได้ตามที่เป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ซึ่งเป็นหนึ่งในอริยมรรคมีองค์แปด เพื่อความพ้นทุกข์อันถาวร ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ตามแนวทางพระพุทธศาสนาต่อไป

ผู้ปฏิบัติธรรมจึงพึงมีสติพิจารณาระลึกได้อยู่เสมอว่า จิตของตน

มีนิวรณ์ธรรมข้อใดเกิดขึ้นหรือไม่ ? หากมี ก็พึงกำจัดเสียด้วยองค์แห่งฌาน อันเป็นเครื่องทำลายนิวรณ์ธรรมเหล่านั้นให้หมดไปจากจิตใจ กล่าวคือ

อารมณ์วิตก ประหาณ ถีนมิทธนิวรณ์, อารมณ์วิจาร ประหาณ วิจิกิจฉานิวรณ์, อารมณ์ปีติ ประหาณ พยาบาทนิวรณ์, อารมณ์สุข (เวทนา) ประหาณ อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์, และอารมณ์เอกัคคตา ประหาณ กามฉันทะนิวรณ์

การข่มหรือประหาณนิวรณ์ด้วยอำนาจของฌานนั้น เรียกว่า วิกขัมภณประหาณ ตราบใดที่ฌานจิตยังไม่เสื่อม ตราบนั้นนิวรณ์ธรรมย่อมถูกข่มมิให้ปรากฏขึ้นได้ แต่ในทางกลับกัน ถ้านิวรณ์ธรรมกำเริบขึ้นเมื่อใด ฌานก็เสื่อมไปเมื่อนั้นอีกเช่นกัน

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมข่มนิวรณ์ด้วยองค์แห่งฌานอันเป็นเครื่องทำลายแล้ว ฌานจิตก็ย่อมเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติภาวนาธรรมก็พึงอาศัยสมาธิจิตหรือฌานจิตนั้นพิจารณาสภาวธรรมทั้งหลาย ทั้งที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง และที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งให้เห็นตามความเป็นจริง

นี้เป็นทางบริสุทธิ์แห่งจิตและปัญญารู้แจ้งในสัจธรรมทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญญาอันรู้แจ้งตามความเป็นจริงในทุกข์ ในเหตุแห่งทุกข์ ในสภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับ และในหนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์อันถาวร ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ตามภูมิธรรมที่

ปฏิบัติได้ สมดังพระพุทธภาษิต มีมาในพระธรรมบท ภิกขุวรรคที่ ๒๕ เรื่อง สัมพหุลภิกขุ ว่า

นตฺถิ ฌานํ อปญฺญสฺส	ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา
นตฺถิ ปญฺญา อฌายิโน	ปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน
ยมฺหิ ฌานญฺจ ปญฺญา จ	ชนใดมีทั้งฌานและปัญญาด้วย
ส เว นิพฺพานสนฺติเก	ชนนั้นแล ชื่อว่า ดำรงอยู่ใกล้พระนิพพาน

ลำดับที่ ๒

วิธีเจริญอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน: พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อุปาทานในขันธ์ ๕, และกุสลาธัมมา, อกุสลาธัมมา, อัพยากตาธัมมา

ขอทุกท่านจงเตรียมนั่งในท่าขัดสมาธิ สำหรับผู้ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้พิสดารกายซ้อนสับทับทวีไปจนสุดกายหยาบกายละเอียด เพื่อให้สมาธิตั้งมั่นดี และชำระกาย วาจา และใจให้สะอาดบริสุทธิ์เสียชั้นหนึ่งก่อน แล้วเจริญสมาบัติ ๘ โดยอนุโลม ปฏิโลม ๗ เที่ยว ปล่อยอุปาทานในขันธ์ ๕ และความยินดีในฌาน ให้ธรรมกายตกสูญเข้าอายตนนิพพานถอดกาย ซ้อนสับทับทวีกับพระนิพพานไปจนสุดละเอียด แล้วซ้อนกายกลับเข้าในกายมนุษย์ละเอียด เจริญฌานสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลม ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพานเป็นแล้วซ้อนสับทับทวีกับพระนิพพานต้น ๆ ไปจนสุดละเอียด

สำหรับผู้ที่ยังไม่ถึงธรรมกาย ก็ให้รวมใจหยุดนิ่งอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก เหนือระดับสะดือประมาณสองนิ้วมือ กำหนดบริกรรมนิมิต คือนึกให้เห็นเครื่องหมายด้วยใจเป็นเครื่องหมายดวงแก้วกลมใส หรือพระพุทธรูปขาวใสบริสุทธิ์ ขึ้นที่ศูนย์กลางกายพร้อมด้วยบริกรรมภาวนาเพื่อประคองนิมิตนั้นไว้ว่า "สัมมาอะระหัง" ๆ ๆ ตรึกนึกให้เห็นดวงที่ใส หรือพระพุทธรูปขาวใส ใจ

อยู่ในกลางดวงที่ใส หรือพระพุทธรูปขาวใสนั้น คือให้เห็นจุดเล็กใสที่กลางดวงใสสว่าง หรือที่ศูนย์กลางพระพุทธรูปขาวใสนั้นไว้เรื่อย

ภาวนาไปสักร้อยครั้ง พันครั้ง มดจะไต่หรือยุงจะตอม หรือไม่ว่าจะมีเหตุการณ์ใด ๆ เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวเรา ก็ไม่ต้องไปสนใจ ยินดียินร้าย คงปล่อยใจให้ดิ่งลงไปกับบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาคู่กันไปเรื่อยเชียว

เมื่อเห็นดวงกลมใสสว่าง หรือพระพุทธรูปขาวใสบังเกิดขึ้น ณ ที่ศูนย์กลางกายชัดเจนดีแล้ว ก็ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางดวงกลมใสหรือพระพุทธรูปขาวใสนั้นแหละ พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นดวง หรือกายที่ใสละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก ก็ให้ดำเนินอีกเรื่อยไป

ต่อไปจะได้แนะนำการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ซึ่งตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นการให้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมข้อแรก คือนิวรณ์ ๕ แต่เนื่องด้วย ในทางปฏิบัติภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายซึ่งเป็นกัมมัฏฐานที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนาคู่กัน จึงมีลักษณะที่เป็นการมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือนิวรณ์ ๕ และย่อมกำจัดเสียด้วยองค์แห่งฌานเป็นอัตโนมัติในทุกขั้นตอนของการเจริญภาวนาตามแนวนี้อยู่แล้ว จึงจะไม่กล่าวซ้ำ ณ ที่นี้อีก

ในลำดับนี้ จึงจะแนะนำวิธีพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ

อุปาทานในขันธ์ ๕, และกุสลาธัมมา, อกุสลาธัมมา, อัพยากตาธัมมา ซึ่งเป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยส่วนรวมต่อไป

สำหรับผู้ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้รวมใจของทุกกายให้อยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วก็ให้ญาณพระธรรมกายเพ่งพิจารณาลงไปที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ หรือดวงปฐมมรรคเพ่งพิจารณาลงไปที่กลางดวงปฐมมรรคนั่นแหละ ถูกกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม หรือพืดเดิม ที่จะก่อเป็นขันธ์ ๕ ขึ้น มีลักษณะเป็นดวงกลมใสสะอาดบริสุทธิ์ประมาณเท่าปลายเข็มหรือเมล็ดโพธิเมล็ดไทร มีก่อนตั้งปฏิสนธิกำเนิด นี้เป็นส่วนเบื้องต้น เป็นส่วนละเอียดที่สุด แล้วกำเนิดธาตุธรรมเดิมนี้เองที่ขยายเป็นส่วนท่ามกลางและส่วนหยาบออกมาเป็นดวงกลมใสสะอาดบริสุทธิ์หุ้มอยู่ชั้นนอกของธาตุธรรมเดิมส่วนละเอียดอีกทีหนึ่ง ดวงกลมใสที่ขยายส่วนท่ามกลางออกมานี้แหละที่จะตั้งปฏิสนธิกำเนิดเป็นขันธ์ ๕ มีขนาดประมาณเท่าหยาดน้ำมันงาอันใสซึ่งติดอยู่ที่ปลายขนจามรี อันบุรุษผู้มีกำลังปานกลางสลัดเสียแล้ว ๗ ครั้ง เป็น กลลรูป

ในดวงกลมนี้ ยังมีหุ้มซ้อนกันอยู่ ๕ ชั้นเข้าไปข้างใน คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งเป็นธาตุธรรมละเอียด มีลักษณะเป็นดวงกลมใสบริสุทธิ์ ซ้อนกันเป็นชั้น ๆ เข้าไปข้างใน ใสละเอียดกว่ากันเข้าไปตามลำดับ

ในแต่ละขันธ์ทั้ง ๕ นี้ ยังขยายส่วนหยาบชั้นกลางออกมาเป็น

เห็น จำ คิด และ รู้ ซึ่งเป็นที่ตั้งของธาตุเห็น ธาตุจำ ธาตุคิด และธาตุรู้อีกทีหนึ่ง, และก็ เห็น จำ คิด รู้นี้เองที่ขยายส่วนหยาบ เจริญเติบโตขึ้นมาเป็น กาย ใจ จิต และ วิญญาณ พร้อมด้วยอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และมีอาการ ๓๒ ครบบริบูรณ์

เมื่อกล่าวโดยส่วนหยาบ ส่วนที่เป็นกายนั้น รวมเรียกว่า **รูป** และส่วนที่เป็นใจอันประกอบด้วยธรรมชาติที่ทำหน้าที่เสวยอารมณ์ คือ **เวทนา**, ธรรมชาติที่ทำหน้าที่จดจำ คือ **สัญญา**, ธรรมชาติที่ทำหน้าที่ คิด คือ **จิต**, และธรรมชาติที่ทำหน้าที่รับรู้ คือ **วิญญาณ** รวมเป็นธรรมชาติ ๔ อย่างด้วยกันนี้ รวมเรียกว่า **นาม**

และรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นี้เองที่เรียกว่า **ขันธ์ ๕**

แต่ในส่วนที่เป็นธาตุธรรมส่วนละเอียดแล้ว ทั้งขันธ์ ๕ ส่วนละเอียด, ทั้ง เห็น จำ คิด และรู้ พร้อมด้วยอายตนะภายในทั้ง ๖ ต่างก็ตั้งอยู่ที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์ประมาณเท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ อย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตเท่าดวงอาทิตย์ดวงจันทร์

และส่วนดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ก็ตั้งอยู่ที่กลางกำเนิดธาตุธรรมอีกทีหนึ่ง

ภายในดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ หรือที่เรียกว่า **ดวงปฐม**

มรรค คือหนทางเบื้องต้นไปสู่มรรค ผล นิพพานนี้ ยังประกอบด้วยธาตุละเอียดทั้ง ๖ คำว่า "**ธาตุ**" นี้ หมายถึงสภาพดั้งเดิมมีลักษณะเป็นดวงกลมใสบริสุทธิ์ หลวงพ่อท่านเรียกว่า "**ศูนย์**" ในดวงปฐมมรรคมีศูนย์อยู่ ๕ ศูนย์ คือศูนย์กลาง หน้า ขวา หลัง และซ้าย ศูนย์ที่เป็นดวงกลมใสลอยอยู่รอบ ๆ ศูนย์กลางนั้น มีสายใยขาวใส เส้นเล็ก ๆ เชื่อมโยงจากแต่ละศูนย์มาจรดอยู่ที่ศูนย์กลาง

ศูนย์ที่อยู่ตรงกลาง คือ อากาศธาตุ ทำหน้าที่ควบคุมส่วนที่เป็นช่องว่างภายในร่างกาย ตรงกลางอากาศธาตุ เป็น **วิญญาณธาตุ**, ศูนย์ข้างหน้า คือ **ธาตุน้ำ** ทำหน้าที่ควบคุมส่วนที่เป็นของเหลวภายในร่างกาย, ศูนย์ข้างขวา **ธาตุดิน** ทำหน้าที่ควบคุมส่วนที่เป็นของหยาบแข็งของร่างกาย, ศูนย์ข้างหลัง **ธาตุไฟ** ทำหน้าที่ควบคุมส่วนที่เป็นอุณหภูมิ และศูนย์ข้างซ้าย เป็น**ธาตุลม** ทำหน้าที่ควบคุมส่วนที่เป็นแก๊สภายในร่างกาย

ถ้าหากธาตุเหล่านี้วิปริตแปรปรวน ก็กระทบกระเทือนถึงธาตุส่วนหยาบ คือ เป็นผลให้สังขารร่างกายไม่สบายหรือเจ็บไข้ได้ป่วย และถ้าธาตุเหล่านี้คุมกันไม่ติด คือ แตกสลาย สังขารร่างกายก็แตกดับ คือ ตาย แล้วก็จะเปลี่ยนสภาพกลับไปสู่สภาพดั้งเดิม คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศ ต่อไป

นี้คือสภาวะที่เป็น **อนิจจัง ทุกขัง** และ**อนัตตา** ของสังขารธรรมที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมา จักต้องตกอยู่ในอาณัติแห่ง

สามัญลักษณะเช่นนี้เสมอ กล่าวคือ ย่อมเปลี่ยนแปลงแปรผันไปตามเหตุปัจจัย เรียกว่า อนิจจัง คือ ไม่เที่ยง, แล้วก็ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และถ้าผู้ใดยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นบุคคล ตัวตน เราเขา ของเราของเขามากเพียงใด ก็ย่อมเกิดทุกข์ยิ่งขึ้นเพียงนั้น นี้เรียกว่าเป็นทุกขัง, และผลที่สุดก็ต้องเสื่อมสลาย หมดจากสภาพเดิมที่เคยประกอบกันขึ้นเป็นสังขารเหล่านั้นเสียหมดสิ้น ไม่มีตัวตนให้ยึดถือได้ตลอดไป เรียกว่า อนัตตา คือ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง กล่าวโดยสรุปแล้ว บรรดาสังขารธรรมทั้งหลายที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมา ทั้งที่มีวิญญาณครองและที่ไม่มีวิญญาณครองนั้น เมื่อมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็เสื่อมสลายหมดจากสภาพที่ประกอบขึ้นนั้นไปในที่สุดเป็นธรรมดา

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ผ่านกายในกาย, เวทนาในเวทนา, จิตในจิต และธรรมในธรรม จากกายหยาบไปสู่กายละเอียด จากกายโลกียะไปสู่กายโลกุตตระนั้น มีลักษณะเป็นการถอดขันธ์ ละอุปาทานในขันธ์ทั้ง ๕ ของมนุษย์, ทิพย์, รูปพรหม และ อรูปพรหม ซึ่งเป็นสังขารธรรมที่ยังประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง จึงต้องตกอยู่ในอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์ คือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไปสู่ธรรมขันธ์อันไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง คือธรรมกาย ซึ่งเป็นกายโลกุตตระ เป็นอสังขตธาตุ อสังขตธรรม, วิราคธาตุ วิราคธรรมล้วนๆ จึงไม่ต้องตกอยู่ในอาณัติแห่งสามัญลักษณะ และ กลับเป็นกายนิจจัง สุขัง และอัตตา

จึงเป็นการเจริญภาวนาที่ให้มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อุปาทานในขันธ์ ๕ แล้วละอุปาทานในสังขารขันธ์ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งดังที่กล่าวนั้นเสีย เข้าสู่ธรรมขันธ์ที่ปัจจัยปรุงแต่งไม่ได้ แล้วดำเนินไปสู่สุดละเอียดเพื่อทรงอยู่ในคุณธรรมนั้นตรงตามความมุ่งหมายของมหาสติปัฏฐานสูตร

ทีนี้ให้ทุกท่านเพ่งพิจารณาไปที่ตรงกลางธาตุทั้ง ๖ ต่อไปอีก ก็จะเห็นแต่ละธาตุเหล่านั้นยังประกอบด้วยธาตุทั้ง ๖ ที่ละเอียดยิ่งขึ้นต่อไปอีก เมื่อเพ่งลงไปที่ธาตุละเอียดแต่ละธาตุนั้นต่อไปอีก ก็จะเห็นมีประกอบด้วยธาตุทั้ง ๖ ที่ละเอียด ๆ ยิ่งขึ้นต่อ ๆ ไปอีก

และในท่ามกลางแต่ละธาตุเหล่านี้ ยังเป็นที่ตั้งของ ธรรม ทั้ง ๓ ฝ่าย คือ อัพยากตาธัมมา หรือธรรมกลาง ไม่ดี ไม่ชั่ว, อกุสลาธัมมา หรือธรรมดำ หรือธรรมฝ่ายชั่ว ฝ่ายบาปอกุศล, และ กุสลาธัมมา ธรรมขาว หรือ ธรรมฝ่ายดี ฝ่ายบุญกุศล

ถ้ามนุษย์หรือสัตว์ใดมีธรรมฝ่ายกลางๆ หรือธรรมฝ่ายดำ เอิบ อาบ ซึม ซาบ ปน เป็น ผสมอยู่ด้วยมากในธาตุธรรมส่วนละเอียดของมนุษย์หรือสัตว์นั้นแล้ว ดวงปฐมมรรคหรือดวงธรรมที่ทำให้เป็นสัตว์นั้นย่อมเศร้าหมอง ไม่ผ่องใส และเป็นผลให้ชีวิตของผู้นั้นดำเนินไปในทางชั่วช้า เสื่อมทราม อันเป็นผลให้มนุษย์หรือสัตว์นั้นต้องประสบกับความทุกข์ เดือดร้อนใจด้วยประการต่างๆ เช่นมีเหตุวิบัติ ภัยภิบัติ ภัยสงคราม ภัยธรรมชาติ และโรค

ภัยไข้เจ็บทั้งหลาย รวมทั้งการได้กำเนิดในทุคติภูมิอีกด้วย

แต่ถ้ามนุษย์หรือสัตว์ใดมีธรรมฝ่ายขาวหรือบุญกุศลอยู่ในธาตุธรรมส่วนละเอียดมากกว่าฝ่ายดำหรือบาปอกุศล ดวงปฐมมรรคหรือดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ก็ย่อมผ่องใส อันเป็นผลให้ชีวิตของผู้นั้นดำเนินไปในทางที่ดี ที่เป็นทางเจริญรุ่งเรือง ได้ประสบแต่ความสันติสุข ไม่ต้องเดือดเนื้อร้อนใจมาก จัดเป็นสุคติภพ ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ตามสายปฏิจจสมุปบาทธรรมนั่นเอง ดังบาลีพระพุทธภาษิตที่ว่า อธมฺโม นิรยํ เนติ, ธมฺโม ปาเปติ สุคตึ ซึ่งแปลความว่า สภาพที่เป็นบาปอกุศลหรือธรรมดำนั้น นำไปสู่นรกหรือทุคติภูมิ อันเป็นภูมิของสัตว์ที่ชั่ว ที่ไม่ดี ที่ไม่มีความสุขสบาย ส่วนสภาพที่เป็นบุญกุศลหรือธรรมขาวนั้น ย่อมนำสัตว์ไปสู่สุคติ อันเป็นภูมิของสัตว์ที่ดี ที่มีความสุขสบาย

พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ได้แก่ พระวินัยปิฎก ๒๑,๐๐๐ พระธรรมขันธ์, พระสุตตันตปิฎก ๒๑,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ และ พระอภิธรรมปิฎกอีก ๔๒,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ต่างก็ว่าด้วยธรรมทั้ง ๓ คือ กุสลาธัมมา, อกุสลาธัมมา และ อัพยากตาธัมมา ทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น การเจริญภาวนามาถึงดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายนับตั้งแต่กายมนุษย์ตลอดขึ้นไปจนถึงกายธรรมหรือธรรมกายนั้น ถูกพระธรรมคำสั่งสอนของพระบรมศาสดาทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ พระไตรปิฎกมีประชุมอยู่ในธรรมเหล่า

นั้นแหละ เมื่อพิจารณาเห็นธรรมแล้วย่อมเห็นได้หมด ปิฎกทั้ง ๓ คือ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมหรือปรมัตถปิฎก มีประชุมอยู่ในธรรมเหล่านี้ทั้งสิ้น มีอยู่ในศูนย์กลางกายนั่นแหละ เมื่อเจริญภาวนามาถึงธรรมในธรรมดั่งนี้แล้ว ก็จะสามารถค้นคว้าศึกษาเห็นได้ เข้าใจได้แจ่มแจ้ง ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ทีเดียว

และเมื่อเราเห็นเหตุแห่งกุสลาธัมมา, อกุสลาธัมมา และ อัพยากตาธัมมา ว่า เป็นผลให้มนุษย์หรือสัตว์เป็นไปในทางดี หรือทางชั่ว, ทางเจริญ หรือทางเสื่อม, เป็นความสุขหรือความทุกข์ดั่งนี้แล้ว ผู้มีปัญญาก็ย่อมพยายามละธรรมฝ่ายดำหรือฝ่ายบาปอกุศลเสีย และย่อมพยายามยังธรรมฝ่ายขาวหรือฝ่ายบุญกุศลให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป จากโลกียธรรม สูงขึ้นไปเป็นโลกุตตรธรรม อันเป็นธรรมที่ให้พ้นไปจากโลกทั้งสาม เข้าสู่มรรค ผล นิพพาน อันเป็นแดนเกษมต่อไป ดังมีบาลีพระพุทธภาษิตที่ว่า กณฺหํ ธมฺมํ วิปฺปหาย, บัณฑิตควรละธรรมดำเสีย, สุกฺกํ ภาเวถ ปณฺฑิโต ยังธรรมขาวให้เจริญ โอกา อโนกมาคมฺม อาศัยพระนิพพาน ไม่มีอาลัย จากอาลัย คือออกจากอาลัย อาศัยพระนิพพาน

ในทางปฏิบัติภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนี้ ก็ให้พิสดารกายพิสดารธาตุธรรม ไปจนสุดละเอียด พลิกธาตุ พลิกธรรม และ เห็น จำ คิด รู้ให้เป็นฝ่ายบุญกุศลทั้งหมด ธาตุธรรมและ เห็น จำ คิด รู้ ก็จะใสสะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากมลทิน คือไม่มีธรรมฝ่ายดำและฝ่าย

กลาง ๆ อันเป็นเครื่องเศร้าหมองทั้งปวงผสมอยู่

วิธีปฏิบัติ เบื้องแรกก็ให้พิสดารกายไปจนสุดกายหยาบกายละเอียด สำหรับผู้ที่เคยฝึกพิสดารกายไปสู่สุดหยาบสุดละเอียดจนชำนาญดีแล้ว ต่อไปนี้ก็ให้ฝึก**พิสดารกายทับทวีอีกต่อไป คือให้พิสดารกายในกายของแต่ละกายไปเป็น ๑๘ กายออกไปอีกจนสุดกายหยาบกายละเอียด**

แล้วให้แยกที่ตั้งของ เห็น จำ คิด รู้ คือดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายในแต่ละกายนั้นแหละ ออกเป็นสองภาค เป็นธาตุทั้ง ๖ ภาคหนึ่ง ธรรมในธาตุทั้ง ๖ อีกภาคหนึ่ง

แยกธาตุเห็น ธาตุจำ ธาตุคิด และธาตุรู้ ซึ่งตั้งอยู่ในท่ามกลางเห็น จำ คิด รู้ ของแต่ละกายนั้นแหละ ออกเป็น ธาตุทั้ง ๖ ภาคหนึ่ง ธรรม ๖ อีกภาคหนึ่ง

แยกดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ ของแต่ละกายออกเป็นธาตุ ๖ ภาคหนึ่ง ธรรม ๖ อีกภาคหนึ่ง

ให้แยกธาตุธรรมของแต่ละกายไปโดยพิสดารจนสุดละเอียด ให้สังเกตว่า ในขณะที่อธิษฐานแยกธาตุแยกธรรมนั้น ธรรมทั้งสามเหล่าคือ อัพยากตาธัมมา หรือธรรมกลาง, อกุสลาธัมมา หรือธรรมดำ และกุสลาธัมมา หรือธรรมขาว ที่ผสม เอิบ อาบ ซึม ซาบ ปน เป็นอยู่ในธาตุในธรรม และ เห็น จำ คิด รู้ก็จะแยกตัวเข้ารวมกันเป็นส่วน ๆ สามารถมองเห็นได้ กล่าวคือ อัพยากตาธัมมา หรือธรรมกลาง

ก็จะรวมตัวกันเป็นดวงกลมสีขุ่นมัว อยู่ส่วนนอกของธรรมทั้งก้อน, อกุสลาธัมมา หรือธรรมดำ ก็จะรวมตัวกันเป็นดวงกลมสีดำ ซ้อนอยู่ภายในอัพยากตาธรรม, และส่วนกุสลาธัมมา หรือธรรมขาว ก็จะรวมตัวกันเป็นดวงกลม สีขาว ใสบริสุทธิ์ อยู่ในท่ามกลางอกุสลาธัมมาอีกทีหนึ่ง, ก็ให้อธิษฐานกลั่นธาตุธรรม และ เห็น จำ คิด รู้ ให้เป็นฝ่ายธรรมขาว, พลิกธาตุ พลิกธรรม และ เห็น จำ คิด รู้ ให้เป็นแต่ฝ่ายบุญกุศล หรือธรรมขาวเสียทั้งหมด

เมื่อแยกธาตุแยกธรรม พิสดารธาตุ พิสดารธรรมไปจนสุดละเอียดแล้ว ก็ให้รวมเอาภาคธาตุเป็นกสิณ เอาภาคธรรมเป็นสมาบัติ เดินสมาบัติในกสิณต่อไปอีกจนสุดละเอียด กล่าวคือให้รวมใจหยุดในหยุดลงไปตรงศูนย์กลางภาคธาตุที่รวมเข้ามาทั้งหมดนั้น แล้วอธิษฐานซ้อนดวงกสิณทั้ง ๑๐ อันมี กสิณดิน, กสิณน้ำ, กสิณไฟ, กสิณลม, กสิณสีเขียว, กสิณสีเหลือง, กสิณสีแดง, กสิณสีขาว, อาโลกกสิณ หรือกสิณแสงสว่าง และอากาศกสิณ คือ ว่างในกลางกสิณทั้งหมด รวมเป็นกสิณ ๑๐ ให้ซ้อนเข้ามาในไส้กลางของกลางของกสิณแต่ละดวงเข้ามาตามลำดับ นี้เป็นส่วนภาคธาตุ

เมื่อตั้งภาคธาตุเป็นกสิณแล้ว ก็ให้ซ้อนภาคธรรมเข้ามาที่ศูนย์กลางภาคธาตุอีกทีหนึ่ง แล้วก็เดินสมาบัติในกสิณ เข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ๆ ๆ ก็จะถูกวิชชาของทั้งสามฝ่ายคือ ธรรมฝ่ายกลาง, ธรรมฝ่ายดำ และธรรมฝ่ายขาว แต่เมื่อเดินสมาบัติในกสิณละเอียดเข้า

ไปในไส้กลางของกลาง ๆ ๆ พร้อมด้วยอธิษฐานกลั่นธาตุธรรมและเห็น จำ คิด รู้ และพิสดารธาตุ พิสดารธรรม แยกธาตุแยกธรรมละเอียดเข้าไปเรื่อยนั้น ก็จะถูกส่วนที่เป็นธรรมฝ่ายขาวยิ่งขึ้น ส่วนธรรมฝ่ายกลาง ๆ และธรรมฝ่ายดำที่ผสม เอิบ อาบ ซึม ซาบ ปนเป็น อยู่ในธาตุในธรรมและใน เห็น จำ คิด รู้ ก็จะถูกกลั่นให้จางหมดไป แล้วให้อธิษฐานพลิกธาตุ พลิกธรรม และ เห็น จำ คิด รู้ ให้เป็นฝ่ายบุญกุศลหรือธรรมขาวเสียทั้งหมด ธาตุธรรมก็จะยิ่งกลายเป็นธาตุล้วนเป็นธรรมฝ่ายบุญกุศล มีลักษณะขาว ใสบริสุทธิ์ ประดุจเพชร ปราศจากเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง

ถ้ายังพบว่าธาตุธรรมไม่สะอาดบริสุทธิ์ ยังมี เอิบ อาบ ซึม ซาบ ปน เป็น อยู่ด้วยธรรมฝ่ายดำและธรรมฝ่ายกลาง ยังเป็นธาตุธรรมผสมอยู่ ก็ให้พิสดารกายขึ้นมาใหม่อีก พร้อมด้วยพิสดารธาตุธรรม แยกธาตุแยกธรรม กลั่นธาตุธรรมให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ พลิกธาตุ พลิกธรรมให้เป็นฝ่ายธรรมขาวหรือฝ่ายบุญเสียทั้งหมด ให้ดำเนินไปจนสุดละเอียด แล้วจึงอาราธนาพระนิพพานต้น ๆ ที่แก่ ๆ ที่ในกลางธาตุล้วนธรรมล้วนนั้น ให้ตั้งธาตุเป็น ธรรมเป็นแผนผังเป็น กายเป็น แล้วพิสดารกายทั้ง ๑๘ กายขึ้นมาใหม่ซ้อนสับทับทวีกับพระนิพพานต้น ๆ ต่อไปจนสุดละเอียด แล้วหยุดตรึกนิ่ง ฟังตรัสรู้ในธรรมที่ควรรู้ หากประสงค์จะทราบธรรมข้อใด ก็ให้ตรึกถามลงไปที่ศูนย์กลางกายที่สุดละเอียด ในกลาง

ต้น ๆ นั้นแหละก็จะมีญาณหยั่งรู้ได้ ยิ่งรวมใจอันประกอบด้วยเห็น จำ คิด รู้ นิ่งแน่นลงไปเพียงใด ก็จะมีญาณหยั่งรู้และสามารถได้ยินพระสุรเสียงของพระพุทธเจ้า หรือพระนิพพานต้น ๆ ที่แก่ ๆ ได้ชัดเจนเพียงนั้น และประการสำคัญที่สุดก็คือว่า จะมีปัญญาหยั่งรู้โดยชัดแจ้งจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นว่า

สังขารธรรมทั้งหลาย บรรดาที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งที่เรียกว่า สังขตธาตุ สังขตธรรม นั้น ต้องตกอยู่ในอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์ คือมีสามัญลักษณะที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ดังบาลีพระพุทธภาษิตที่ว่า สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา สังขารธรรมทั้งหลายที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งนั้นไม่เที่ยง, ยทนิจฺจํ ตํ ทุกฺขํ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์, และว่า ยํ ทุกฺขํ ตํ อนตฺตา สิ่งใดเป็นทุกข์ คือมีสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา หรือถ้าจะกล่าวจากปลายมาหาต้นก็จะได้ความว่า สิ่งที่ว่าเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตนนั้น ก็คือสิ่งที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เพราะความไม่เที่ยงแท้ ความที่ต้องเปลี่ยนแปลงแปรผันไปตามเหตุปัจจัย ของสังขารธรรมที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งนั้นเอง

เมื่อเห็นธาตุธรรมที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ที่เรียกว่า สังขตธาตุ สังขตธรรมว่า มีสามัญลักษณะ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ก็ย่อมเห็นธรรมขันธ์ นับตั้งแต่ธรรมกาย พระนิพพาน และ อายตนนิพพาน ซึ่งไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง เป็นแต่ธาตุล้วน ธรรมล้วน ที่เรียกว่า

อสังขตธาตุ อสังขตธรรม ว่ามีสภาวะเป็น **นิจจัง** คือเที่ยง ไม่เปลี่ยนแปลงแปรผันต่อไปอีก, **สุขัง** เป็นสุข และ**อัตตา** คือมีสภาวะที่เป็นตัวตน เพราะคงที่อยู่ตลอด ดังพระพุทธภาษิตมีมาในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทานวรรค ข้อ ๑๖๐ นิพพานสูตรที่ ๓ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ หน้า ๑๗๖ มีความว่า

"...ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมชาติอันไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรุงแต่งไม่ได้แล้ว มีอยู่...ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะธรรมชาติอันไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรุงแต่งไม่ได้แล้ว มีอยู่, ฉะนั้น การสลัดออกซึ่งธรรมชาติที่เกิดแล้ว เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำแล้ว ปรุงแต่งแล้ว จึงปรากฏ ฯ" และมีพระพุทธภาษิตในที่มากแห่งว่า นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ ซึ่งแปลความว่า **นิพพานเป็นบรมสุขอย่างยิ่ง** ก็เพราะความที่ว่าเป็น **นิจจัง** คือเที่ยงแท้ คงที่ และเป็น **อัตตา** นั่นเอง

เมื่อท่านทั้งหลายปฏิบัติได้มาถึงขั้นนี้แล้ว ก็จะยิ่งประจักษ์ในคุณค่าของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายด้วยตัวของท่านเอง ขอแต่ให้หมั่นพิจารณาที่เหตุ สังเกตในผล, ประกอบในเหตุ สังเกตในผลดูให้ดีก็แล้วกัน และท่านก็จะประจักษ์ชัดด้วยตัวของท่านเองอีกว่า หยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุด ลงไปที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย ผ่านกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมนี้เอง

คือทางไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ เป็นทางสายเอก ที่เรียกว่า เอกายนมรรค เป็นทางไปของบุคคลคนเดียว และไปทางนี้ทางเดียว ไม่มีสองทาง

ก่อนจะหยุดพัก ขอให้ทุกท่านจงรวมใจหยุดในหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วน้อมบูชาบุญบารมีที่ได้สร้างสมอบรมมาทั้งในอดีต ในปัจจุบัน ในอนาคต แด่คุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า และคุณพระอริยสงฆเจ้า รวมทั้งพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ (พระมงคลเทพมุนี) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า แล้วอุทิศส่วนกุศลไปยัง คุณบิดา มารดา และญาติมิตร พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพระบรมวงศานุวงศ์ ผู้ปกครองประเทศชาติ ผู้รักษาพระพุทธศาสนาและวิชชาธรรมกาย ประชาชนทั้งหลาย มนุษย์และอมนุษย์อื่น เพื่อนร่วมโลกอื่นทั้งหลาย ขอท่านทั้งหลายเหล่านั้นรวมตลอดทั้งตัวเราเองด้วย จงสุขสมบูรณ์ด้วยผลทานศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะโดยสัมมาทิฏฐิแต่ส่วนเดียว และขอจงเป็นผู้ปราศจากเหตุวิบัติ บาปศักดิ์สิทธิ์ ภัยพิบัติ ภัยสงคราม ภัยธรรมชาติ โรคาพยาธิ และอวิชชา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายโดยทั่วหน้ากันเทอญ

ลำดับที่ ๓
วิธีพิจารณาเห็นบุญ-บารมี
(อุปบารมี และปรมัตถบารมี)

ขอทุกท่านจงเตรียมนั่งในท่าขัดสมาธิ ตั้งใจฝึกเจริญภาวนาธรรมต่อไป สำหรับท่านที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้พิสดารกายและพิสดารธาตุธรรมไปจนสุดละเอียด ดังที่ได้เคยแนะนำมาแล้ว เมื่อธาตุธรรมใสสะอาดบริสุทธิ์ดีแล้ว ก็ประกอบธาตุธรรมเหล่านั้นขึ้นเป็นกาย และพิสดารกายทั้ง ๑๘ กายขึ้นมาใหม่จนถึงธรรมกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วเจริญฌานสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลม ๗ เที่ยว ปล่อยอุปาทานในขันธ์ ๕ พร้อมด้วยธรรมกายปล่อยความยินดีในฌาน ธรรมกายก็จะตกสูญ แล้วธรรมกายที่สุดละเอียดก็จะปรากฏขึ้น ณ อายตนนิพพาน ก็ให้ซ้อนสับทับทวีกับพระนิพพานต่อ ๆ ไปจนสุดละเอียดอีก แล้วซ้อนกายกลับเข้าในกายมนุษย์ละเอียด เจริญฌานสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลม ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพานเป็น ซ้อนสับทับทวีกับพระนิพพานต้น ๆ ต่อ ๆ ไปจนสุดละเอียด

ส่วนผู้ที่ยังไม่ถึงธรรมกาย ก็ให้รวมใจหยุดนิ่งลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก เหนือระดับสะดือประมาณสองนิ้วมือ ให้จรดใจ หยุดนิ่ง

ลงที่นั่นแหละ พร้อมด้วยกำหนดบริกรรมนิมิต คือนึกให้เห็นด้วยใจเป็นเครื่องหมายดวงแก้วกลมใส หรือพระพุทธรูปขาวใสขึ้นที่นั่น และบริกรรมภาวนา คือนึกว่าในใจว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" เพื่อประคองนิมิตนั่นไว้เรื่อย ให้บริกรรมไปร้อยครั้งพันครั้ง โดยไม่ต้องส่งใจไปที่อื่น ไม่ต้องยินดียินร้ายในเหตุการณ์หรืออารมณ์ภายนอกใด ๆ ทั้งสิ้น คงกำหนดบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาคู่กันไปเรื่อย

"สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" ตรึกนึกให้เห็นดวงที่ใส หรือพระพุทธรูปขาวใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใส หรือกลางพระพุทธรูปขาวใสนั่นเรื่อยไป ไม่ช้า "ใจ" อันประกอบด้วย ความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้ ก็จะค่อย ๆ ถูกประคองให้มารวมอยู่เสียที่ในบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนา และจะค่อย ๆ รวมหยุดเป็นจุดเดียวกันได้แนบสนิทเป็นเอกัคคตารมณ์ แล้วจิตดวงเดิมก็จะตกสูญ จิตดวงใหม่พร้อมด้วยดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์ประมาณเท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ อย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ก็จะปรากฏขึ้น ใสแจ่ม ณ ศูนย์กลางกายนั้นแหละ หรือบางรายก็จะเห็นกายธรรม มีลักษณะเหมือนพระพุทธปฏิมากร เกตุดอกบัวตูม ขาวใสบริสุทธิ์ มีรัศมีสว่าง ยิ่งกว่าที่เคยกำหนดขึ้นเสียอีกปรากฏขึ้นขนาดเล็กประมาณคืบหนึ่ง อย่างมาตรฐานปานกลางก็เกือบ ๕ วา คือธรรมกาย

ที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ นอกจากเป็นที่ตั้งของ

ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ ซึ่งรวมเรียกว่า "ใจ" แล้ว ยังเป็นที่ตั้งของดวงบุญ ดวงบารมี ทั้งอุปบารมีและปรมัตถบารมีอีกด้วย เป็นบุญบารมีที่เกิดจากความใสสะอาดบริสุทธิ์ของกาย วาจา และใจที่สะสมรวมกันอยู่ที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายนั้นแหละ ผู้ที่มีบุญ-บารมีมาก ดวงบุญบารมีก็มีขนาดใหญ่ ใสสะอาดบริสุทธิ์และมีรัศมีสว่างมาก ส่วนผู้มีบุญบารมีน้อย ดวงบุญบารมีก็มีขนาดเล็กลงตามส่วน ความผ่องใสก็น้อย รัศมีก็น้อยลงตามส่วน

เมื่อท่านได้เห็นดวงกลมใสแจ่ม หรือพระพุทธรูปขาวใสบริสุทธิ์บังเกิดขึ้นแล้วเช่นนั้น ก็ให้หยุดบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง" นั้นเสีย เพียงแต่ให้รวมใจหยุดนิ่งลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวงกลมใสนั้น หรือพระพุทธรูปขาวใส หรือกายละเอียดที่เห็นนั้น มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม

พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นดวงกลมใสดวงใหม่บังเกิดขึ้น ก็ให้รวมใจหยุดนิ่งลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวงใหม่เรื่อยไป เมื่อใสละเอียดหนักเข้า ก็จะเห็นกายละเอียด ๆ บังเกิดขึ้นมาใหม่ ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิม ก็จะเห็นกาย และดวงที่ใสละเอียด และขยายโตใหญ่ขึ้นกว่าเดิม ก็ให้ดำเนินไปจนสุดละเอียด

ส่วนผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้ฝึกเดินสมาบัติในกสิณเพื่อตรวจบุญบารมีของตนเองอีกต่อไป เพราะการรู้ชัดในบุญบารมีของตน แล้วพยายามบำเพ็ญบุญบารมีให้เต็มส่วนนั้น ย่อมเป็นพลวปัจจัยให้การปฏิบัติ

พระสัทธรรมสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และจัดเป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานชั้นสูงทีเดียว

ทีนี้ก็ขอให้ทุกท่านรวมใจของทุกกายให้หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วใช้ตา คือ ญาณพระธรรมกายเพ่งพิจารณาลงไป ที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ก็จะเห็นดวงบุญกุศลอยู่ในท่ามกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั่นแหละ เป็นดวงกลมใสบริสุทธิ์ มีตั้งแต่ดวงบุญอันเกิดแต่การบริจาคทาน, ดวงบุญที่เกิดแต่การรักษาศีล, การออกจากกามหรือการประพฤติพรหมจรรย์, ดวงบุญจากการเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในทุกข์ในเหตุแห่งทุกข์ ในสภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับ และปัญญารู้แจ้งในหนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์, ดวงบุญเกิดแต่ความเพียรชอบ, ความอดทนต่อความยากลำบากในการสร้างสมความดี และละเว้นความชั่ว, ดวงบุญจากสัจจะ และความตั้งใจมั่นที่จะประกอบกรรมดี ละเว้นความชั่ว โดยไม่ย่อท้อ ถอยหลัง หรือวางธุระ, ดวงบุญเกิดแต่ความมีเมตตากรุณา และมุทิตาธรรมแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย, และดวงบุญอันเกิดแต่ความวางเฉย คือมีใจอันมัธยัสถ์ ไม่ยินดียินร้ายเมื่อตนเองหรือผู้อื่นถึงซึ่งความวิบัติ โดยที่ตนเองก็ไม่มีทางจะช่วยเหลืออะไรได้ ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น

เฉพาะบุญที่เกิดจากการบริจาคทานนั้น เมื่อบริจาคบ่อยเข้า ก็จะสะสมอยู่ในจิต ท่ามกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั่นแหละ

เป็นดวงกลมใสบริสุทธิ์รวมกันได้มีขนาดโตวัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ประมาณ ๑ คืบ หรือขนาดประมาณเท่าดวงจันทร์ แล้วดวงบุญนั้นก็จะกลั่นตัวเองเป็นทานบารมี ได้ดวงทานบารมีราว ๆ วัดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑ นิ้ว

และดวงทานบารมี เมื่อสะสมกันมากขึ้น จนวัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ ๑ คืบ หรือประมาณเท่าดวงจันทร์แล้ว ก็จะกลั่นตัวเองเป็นบารมีที่สูงกว่านั้น เรียกว่า **ทานอุปบารมี** ได้ดวงทานอุปบารมีราววัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ ๑ นิ้ว

ดวงทานอุปบารมีนี้ เมื่อสะสมกันมากขึ้น แก่กล้ามากขึ้น จนวัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ ๑ คืบ หรือประมาณเท่าดวงจันทร์แล้ว ก็จะกลั่นตัวเองเป็นบารมีที่สูงที่สุด แก่กล้าที่สุด คือ **ทานปรมัตถบารมี** ได้ดวงทานปรมัตถบารมีราว ๑ นิ้ว

ส่วนบุญที่เกิดจากคุณความดีอื่น ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว คือบุญที่เกิดจากการรักษาศีล, การออกจากกาม, ความมีปัญญา, ความเพียรชอบ, ความอดทน, ความสัตย์จริง, ความตั้งใจมั่น, ความมีเมตตา และความมีอุเบกขา เหล่านี้ เมื่อบุญแต่ละอย่าง ๆ สะสมกันมากขึ้นได้ขนาดที่จะกลั่นตัวเองแบบทานบารมีดังที่กล่าวมาแล้ว ก็จักกลั่นตัวเอง แก่กล้าขึ้นเป็น**บารมี อุปบารมี** และ**ปรมัตถบารมี** ตามลำดับ บุญและบารมีทั้ง ๓ ระดับนี้จึงเป็นเหตุและผลซึ่งกันและกันดังนี้

นอกจากนี้ ผลหรืออานิสงส์ของบุญบารมีดังที่กล่าวนี้ยังเป็นอุปการะแก่กันและกันอีกด้วย กล่าวคือ บุญบารมีจากการบริจาคทานย่อมเป็นธรรมเกื้อหนุนแก่ผู้ได้ประกอบบำเพ็ญสร้างสมไว้ ให้สามารถรักษาศีลให้บริสุทธิ์สมบูรณ์ได้, และบุญบารมีจากการที่ได้รักษาศีลให้บริสุทธิ์สมบูรณ์ก็เป็นธรรมเกื้อหนุนต่อการประพฤติพรหมจรรย์ หรือการหลีกจากกาม, บุญบารมีจากการหลีกจากกาม ก็เป็นธรรมเกื้อหนุนต่อการเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจธรรม, บุญบารมีจากการเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจธรรม ก็เป็นธรรมเกื้อหนุนแก่การประกอบความเพียรชอบเพื่อยังกุศลให้เกิดขึ้น และเพื่อกำจัดอกุศลให้หมดสิ้นไปจากสันดาน, บุญบารมีจากการประกอบความเพียรชอบ ก็ย่อมเป็นธรรมเกื้อหนุนความอดทนต่อความลำบากยากเข็ญในการประกอบกรรมดี และละเว้นกรรมชั่ว, บุญบารมีจากความอดทนก็ย่อมเป็นธรรมเกื้อหนุนแก่การรักษาความสัตย์จริง และความตั้งใจมั่นที่จะประกอบกรรมดี ละเว้นกรรมชั่วให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนถึงได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวง, และบุญบารมีจากการมีความสัตย์จริง และความตั้งใจมั่นก็ย่อมเป็นธรรมเครื่องเกื้อหนุนแก่ความมีเมตตาธรรม ตลอดทั้งกรุณาและมุทิตาธรรมแก่สัตว์ทั้งหลาย ให้ได้รับความสันติสุข และพ้นจากทุกข์ เช่นที่ตนเองกำลังได้บรรลุอยู่ และบุญบารมีจากความมีเมตตาธรรมแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย รวมทั้งตนเองด้วย ก็เป็นธรรมเกื้อหนุนแก่ความมีใจมัธยัสถ์ เป็นกลาง วางเฉย ไม่ยินดี ยินร้าย เมื่อตนเองหรือผู้อื่นถึงซึ่งความวิบัติ อันตนเองไม่อาจจะช่วยเหลือได้

บุญบารมีทั้งหลายเหล่านี้ เมื่อได้สะสมรวมตัวกันแก่กล้ายิ่งขึ้นภายในจิต และขยายส่วนกลั่นตัวเองเป็นบารมี อุปบารมี และปรมัตถบารมีได้เต็มส่วน วัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ ๑ คืบ เสมอกันหมดทั้ง ๑๐ ประการแล้ว สำหรับผู้ปรารถนาเพียงนิพพาน โดยความเป็นพระอริยสาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่ง บารมีเพียงเท่านี้ก็พอที่จะเป็นพลวปัจจัยให้สามารถปฏิบัติพระสัทธรรมบรรลุพระอรหัตผล เป็นปกติสาวกได้

ส่วนผู้ที่ปรารถนาจะสร้างบารมีเป็นพระอสีติมหาสาวก พระอัครสาวก หรือพระปัจเจกพุทธเจ้า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเหล่านี้ ก็จะต้องสร้างบารมีแต่ละบารมีให้มีส่วนโตกว่าจำพวกแรก ๆ ขึ้นไปตามลำดับ

บารมี ทั้งอุปบารมีและปรมัตถบารมี รวม ๓๐ ทัศนี้ อยู่ในศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายของทุกกาย และในแต่ละบารมีทั้ง ๓๐ ทัศนี้ ก็มีดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะซ้อนอยู่ทุกดวง

ให้ประกอบดวงบารมีแต่ละดวงเป็นกสิณ ๑๐ อันมีกสิณดิน กสิณน้ำ กสิณไฟ กสิณลม กสิณสีเขียว กสิณสีเหลือง กสิณสีแดง กสิณสีขาว อาโลกกสิณหรือกสิณแสงสว่าง และกสิณอากาศว่าง ซ้อนเข้ามาให้ศูนย์กลางตรงกันหมด, แล้วก็ซ้อนดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เข้ามาเป็นสมาบัติ เดินสมาบัติในกสิณ เข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ต่อไปจนสุดละเอียด ให้ฝึก

ประกอบดวงบารมีแต่ละดวงเป็นกสิณ ประกอบดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะเป็นสมาบัติ แล้วเดินสมาบัติในกสิณไปทีละดวงบารมีจนครบหมดทั้ง ๓๐ ทัศ และให้ดำเนินไปเช่นนี้หมดทุกกายไปจนสุดละเอียด ก็จะสามารถทราบบุญบารมีของตนเองจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น อันจะเป็นอุปการะแก่การสร้างบารมีเพื่อปฏิบัติพระสัทธรรมไปสู่ความบรรลุมรรค ผล นิพพานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ถ้าประสงค์จะตรวจดูบุญบารมีของผู้อื่น ก็ปฏิบัติในทำนองเดียวกัน กล่าวคือ เพียงแต่น้อมเอาธาตุธรรมของผู้นั้นมาพิจารณาที่ศูนย์กลางกายที่สุดละเอียดของเรา แล้วเพ่งพิจารณาไปที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย ประกอบดวงบารมีแต่ละดวงของผู้นั้นเป็นกสิณ ประกอบดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะเป็นสมาบัติ เดินสมาบัติในกสิณไปทีละดวง ๆ จนครบ ๓๐ ทัศ ก็สามารถจะทราบได้เช่นเดียวกัน

แต่ใคร่จะแนะนำว่า เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้แล้ว ก็ให้พึงสังวรว่าอย่าได้หลงตน ฟูใจ ในกรณีที่รู้ว่าตนเป็นผู้มีบารมีกว่าผู้อื่น แล้วยกตนข่มท่าน, หรืออย่าได้ท้อถอย ในกรณีที่เห็นว่าบารมีของตนยังด้อยอยู่ อันจะเป็นช่องทางให้กิเลสมาร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มานะทิฏฐิ เข้าครอบคลุมจิตใจให้ตกอยู่ในอำนาจของมันได้ เพราะนั่นเป็นทางเสื่อมอย่างยิ่ง ให้ทำใจเป็นกลาง ๆ รู้ก็สักแต่ว่ารู้ เห็นก็สักแต่ว่าเห็น

อนึ่ง เมื่อได้ดำเนินไปจนสุดละเอียดเช่นนั้นแล้ว ก็จงอาราธนา

พระนิพพานต้น ๆ ในที่สุดละเอียดนั้น ขอให้ท่านทับทวีบุญบารมีขึ้นมาให้แก่หนัก ก็จะเห็นใสละเอียดหนักยิ่งขึ้น ก็จะเป็นผลให้การสร้างบารมีของผู้ปฏิบัติพระสัทธรรมนั้น ได้เจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็นพลวปัจจัยต่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน หรือถ้าปรารถนาคุณธรรมที่สูงกว่าพระอรหันต์ปรกติสาวก ก็จะช่วยให้บรรลุคุณธรรมนั้นได้สะดวกยิ่งขึ้น แล้วท่านจะประจักษ์ในคุณค่าของการเจริญภาวนาดังกล่าวนี้ด้วยตัวของท่านเอง

โย พาโล มญฺญติ พาลฺยํ, ปณฺฑิโต วาปิ เตน โส,
พาโล จ ปณฺฑิตมานี, สเว พาโลติ วุจฺจติ

คนใดเป็นพาล รู้สึกในความเป็นพาลแห่งตนได้, ด้วยความรู้สึกนั้น คนนั้นจะกลับเป็นบัณฑิตได้บ้าง
ก็แต่ว่าคนใดเป็นพาล กลับมีความสำคัญว่าตนเป็นบัณฑิต คนนั้นแลเราเรียกว่าพาลหละ

(มีมาในพระธรรมบท พาลวรรคที่ ๕ ข้อ ๔๘ เรื่อง คุณฐิเภทกโจร)

ลำดับที่ ๔
วิธีพิจารณาเห็นธรรมในธรรม : อินทรีย์ ๒๒

ในลำดับก่อน ได้แนะนำวิธีพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ นิวรณ์ ๕, อุปาทานในขันธ์ ๕, ธรรมสามเหล่า คือกุสลาธัมมา อกุสลาธัมมา และอัพยากตาธัมมา, พิจารณาบุญ–บารมี, และได้ให้คำแนะนำวิธีพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อายตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘ โดยได้ให้คำแนะนำรวมไปกับวิธีพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ในลำดับที่ ๔–๖ ของบทที่ ๖ ไปแล้ว จึงจะไม่กล่าวในรายละเอียดในลำดับนี้ซ้ำอีก

ในลำดับนี้ ก็จะได้ให้คำแนะนำวิธีพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อินทรีย์ ๒๒, อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒ อีกต่อไป

ก่อนอื่น สำหรับผู้ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้พิสดารกายซ้อนสับทับทวีไปจนสุดกายหยาบกายละเอียด เพื่อชำระธาตุธรรมให้สะอาดบริสุทธิ์ และให้สมาธิตั้งมั่นยิ่งขึ้นเสียชั้นหนึ่งก่อน แล้วเจริญฌานสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลม ๗ เที่ยว ปล่อยอุปาทานในขันธ์ ๕ พร้อมกับธรรมกายปล่อยความยินดีในฌานสมาบัติเสีย ธรรมกายก็จะตกสูญไปปรากฏอยู่ในอายตนนิพพาน แล้วก็ซ้อนกายกลับเข้ามายังกายมนุษย์

เจริญฌานสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลมอีก ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพานเป็น ซ้อนสับทับทวีกับพระนิพพานต้น ๆ ที่แก่ ๆ ไปจนสุดละเอียด แล้วหยุดตรึกนิ่งลงไปที่กลางของกลาง ๆ ๆ เพื่อพึงตรัสรู้ในธรรมที่ควรรู้ต่อไป

เมื่อจะพิจารณาให้เห็นธรรมในธรรม คือ อินทรีย์ ๒๒, อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒ ก็ให้ใช้ตา คือ ญาณของพระธรรมกายที่สุดละเอียดนั้นแหละ เพ่งลงไปที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ พิจารณาดูธาตุธรรมส่วนละเอียดของขันธ์ ๕, อายตนะ ๑๒ และ ธาตุ ๑๘ ซึ่งมีขนาดประมาณเท่าเมล็ดโพธิเมล็ดไทร ที่ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ เข้าไปข้างใน ใสละเอียดยิ่งกว่ากันไปตามลำดับ แล้วเพ่งต่อไปที่กลางธาตุ ๑๘ ดวงสุดท้ายในชั้นที่ ๒๙ ก็จะเห็นอินทรีย์ ๒๒ ซ้อนเรียงตามลำดับอินทรีย์เป็นชั้น ๆ กันเข้าไปข้างในตั้งแต่ชั้นที่ ๓๐–๕๑ ดังต่อไปนี้

จักขุนทรีย์ เห็นเป็นใหญ่, **โสตินทรีย์** ฟังเป็นใหญ่, **ฆานินทรีย์** ดมกลิ่นเป็นใหญ่, **ชิวหินทรีย์** ลิ้มรสเป็นใหญ่, **กายินทรีย์** สัมผัสเป็นใหญ่, ทั้ง ๕ นี้มีลักษณะสัณฐานเป็นดวงกลม สีขาว ใส สะอาดบริสุทธิ์อยู่ซ้อนกันเข้าไปตามลำดับชั้นของอินทรีย์ที่กลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม

มนินทรีย์ ใจเป็นใหญ่, สีขาว ใส กลมสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ภายในเข้าไปอีก

อิตถินทรีย์ สภาพหญิงเป็นใหญ่, **ปุริสินทรีย์** สภาพชายเป็นใหญ่ ทั้งสองนี้ก็มีลักษณะสัณฐานเป็นดวงกลมสีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ตามลำดับชั้นของอินทรีย์ ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม ถ้าเป็นเพศหญิง ดวงกลม สีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์นั้นจะไหวกระดิก ขยับช้าและค่อย ๆ, ส่วนเพศชาย ดวงกลมสีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์นั้น จะไหวกระดิกขยับถี่และแรงกว่าหญิง นาทีหนึ่งนับจำนวนที่ไหวกระดิกขยับตั้ง ๑๐๐ ครั้ง แรง ๆ, ส่วนหญิงจะไหวกระดิกขยับนาทีหนึ่งราว ๕๐ ครั้ง ครึ่งหนึ่งของชาย และก็ขยับค่อย ๆ ไม่แรงเหมือนเพศชาย

ชีวิตินทรีย์ ความเป็นอยู่เป็นใหญ่ มีลักษณะสัณฐานเป็นดวงกลม สีขาวใส สะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ชั้นในของปุริสินทรีย์เข้าไปตามลำดับชั้นของอินทรีย์สำหรับรักษาสภาพอื่น ๆ ในร่างกายทุกส่วนให้เป็นอยู่ ถ้าชีวิตดับ สภาพอื่น ๆ ทุกส่วนในร่างกายก็ดับตามกันหมด

สุขินทรีย์ ความสุขเป็นใหญ่ มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใส สะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนกันเข้าไปข้างในชีวิตินทรีย์ ไปตามลำดับชั้นของอินทรีย์

ทุกขินทรีย์ ความทุกข์เป็นใหญ่ มีลักษณะสัณฐานเป็นดวงกลม สีดำ ๆ ขุ่นมัว ไม่ผ่องใส ซ้อนอยู่ชั้นในของสุขินทรีย์เข้าไปตามลำดับชั้นของอินทรีย์ ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม

โสมนัสสินทรีย์ ความดีใจเป็นใหญ่ มีลักษณะกลมใส สะอาด

บริสุทธิ์ซ้อนอยู่ชั้นในของทุกขินทรีย์

โทมนัสสินทรีย์ ความเสียใจเป็นใหญ่ มีลักษณะสัณฐานกลม สีดำ ขุ่นมัว ไม่ผ่องใส ซ้อนอยู่ข้างในของโสมนัสสินทรีย์

อุเปกขินทรีย์ ความวางเฉยเป็นใหญ่ มีลักษณะสัณฐานกลม สีเทา ๆ ใส ๆ ซ้อนอยู่ชั้นในของโทมนัสสินทรีย์ เข้าไปตามลำดับชั้นของอินทรีย์ ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม

สัทธินทรีย์ ความเชื่อเป็นใหญ่, **วิริยินทรีย์** ความเพียรเป็นใหญ่, **สตินทรีย์** ความระลึกได้เป็นใหญ่, **สมาธินทรีย์** ความตั้งใจมั่นเป็นใหญ่ ทั้ง ๔ นี้มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ชั้นในของอุเปกขินทรีย์ เข้าไปตามลำดับชั้นของอินทรีย์

ปัญญินทรีย์ ปัญญาเป็นใหญ่ มีลักษณะสัณฐานกลม ขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ และมีรัศมีสุกสว่างดุจดังดวงดาว ซ้อนอยู่ชั้นในของสตินทรีย์เข้าไปตามลำดับชั้นของอินทรีย์ ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม

อนัญญตัญญัสสามิตินทรีย์ อินทรีย์คือความเป็นใหญ่ในรู้สิ่งที่ยังไม่รู้ คืออินทรีย์ของพระโสดาปัตติมรรค, **อัญญินทรีย์** คือความเป็นใหญ่ในความได้รู้ คือพระโสดาปัตติผล, พระสกิทาคามิมรรค พระสกิทาคามิผล, พระอนาคามิมรรค พระอนาคามิผล, และพระอรหัตมรรค

อัญญาตาวินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ในผู้รู้แล้ว คืออินทรีย์ของพระอรหัตผล

ทั้งแปดนี้ (นับตั้งแต่อินทรีย์ของพระโสดาปัตติมรรค ถึงอินทรีย์ของพระอรหัตผล) มีลักษณะสัณฐานกลม ขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ และมีรัศมีสุกสว่างยิ่งกว่ากัน ซ้อนอยู่ชั้นในปัญญินทรีย์เข้าไปตามลำดับชั้นของอินทรีย์ ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม

> **มธุวา มญฺญติ พาโล, ยาว ปาปํ น ปจฺจติ,**
> **ยทา จ ปจฺจติ ปาปํ, อถ (พาโล) ทุกฺขํ นิคจฺฉติ.**
>
> เมื่อบาปยังไม่ให้ผล คนพาลย่อมสำคัญบาปราวกับน้ำผึ้ง
> ต่อเมื่อใดที่บาปให้ผล เมื่อนั้นแหละคนพาลย่อมประสบความทุกข์
>
> (มีมาในพระธรรมบท พาลวรรค ที่ ๕ ข้อ ๔๔ เรื่อง นางอุบลวัณณาเถรี)

ลำดับที่ ๕

วิธีพิจารณาเห็นธรรมในธรรม : อริยสัจ ๔

สำหรับผู้ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้พิสดารกาย พิสดารธาตุธรรม แยกธาตุแยกธรรมไปจนสุดละเอียด เพื่อชำระธาตุธรรมให้สะอาดบริสุทธิ์ และให้สมาธิตั้งมั่นดีเสียชั้นหนึ่งก่อน แล้วเจริญฌานสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลม ๗ เที่ยว ปล่อยอุปาทานในขันธ์พร้อมกับธรรมกายปล่อยความยินดีในฌานสมาบัติ ธรรมกายก็จะตกสูญเข้าอายตนนิพพานถอดกาย ซ้อนสับทับทวีไปกับพระนิพพานจนสุดละเอียด แล้วซ้อนกายกลับเข้ายังกายมนุษย์ เจริญฌานสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลมอีก ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพานเป็น ซ้อนสับทับทวีกับพระนิพพานต้น ๆ ไปจนสุดละเอียด

ในลำดับนี้ก็จะได้แนะนำการพิจารณาอริยสัจ ๔ ให้เห็น ทุกขอริยสัจ สมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และมรรคอริยสัจ อีกต่อไป

พึงเข้าใจเสียก่อนว่า **ทุกข์** เป็น **ผล, สมุทัย** เป็น **เหตุ**

นิโรธ เป็น **ผล, มรรค** เป็น **เหตุ**

หรืออีกนัยหนึ่ง เพราะสมุทัย ทุกข์จึงเกิด, แต่ถ้ามรรคเจริญขึ้นแล้ว นิโรธก็แจ้ง...กล่าวคือ เมื่อมรรคเจริญขึ้นแล้ว นิโรธ คือสภาวะที่ทุกข์ดับเพราะสมุทัยอันเป็นตัวเหตุดับ ก็แจ้ง, เมื่อสมุทัยอันเป็นตัว

เหตุแห่งทุกข์ดับ ทุกข์ก็ดับลงตามโดยอัตโนมัติ

๑. **ทุกขอริยสัจ** นั้นมีลักษณะสัณฐานกลม มีสีดำ ๆ ขุ่นมัว ไม่ผ่องใส ซ้อนอยู่ในกลางดวงอัญญาตาวินทรีย์ ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม มีซ้อนกันอยู่ ๔ ชั้น คือ ชาติทุกข์ (ทุกข์เพราะเกิด), ชราทุกข์ (ทุกข์เพราะแก่), พยาธิทุกข์ (ทุกข์เพราะความเจ็บไข้ได้ป่วยต่าง ๆ), และมรณทุกข์ (ทุกข์เพราะความตาย)

ในดวงกลมของทุกข์นั้นยังมีหุ้มซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ อีก ๔ ชั้น คือ เห็น จำ คิด รู้ และขยายส่วนหยาบออกมาเป็น กาย ใจ จิต และวิญญาณของกายมนุษย์ ของทิพย์ ของรูปพรหม และของอรูปพรหม ทั้งหยาบและละเอียดซึ่งเป็นกายโลกียะทั้งหมด แต่ทุกข์ส่วนหยาบก็มีอยู่ในกายหยาบคือกายมนุษย์ ทุกข์ส่วนละเอียด ก็มีอยู่ในกายที่ละเอียด ๆ คือกายทิพย์ รูปพรหม และอรูปพรหมต่อไปตามลำดับ

เฉพาะทุกข์ของมนุษย์นั้น ชาติทุกข์ หรือ สิ่งที่เรียกว่าเป็นความเกิดนั้น มีลักษณะเป็นดวงกลมใส ขนาดเล็กเท่าเมล็ดโพธิ ขนาดโตเท่าดวงจันทร์ สีขาวบริสุทธิ์ ดวงนี้เองเป็นดวงเริ่มเกิดของมนุษย์ทุกคน ถ้าดวงนี้ไม่มาจรดที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ กายมนุษย์ก็จะมาเกิดไม่ได้

ใช้ตาหรือญาณของธรรมกายดูความเกิด และเหตุที่จะทำให้เกิดให้เห็นตลอด แล้วก็ดูความแก่ต่อไป

ความแก่ (ชราทุกข์) นี้ซ้อนอยู่ในกลางดวงเกิด (ชาติทุกข์),

มีลักษณะกลม สีดำเป็นนิล แต่ไม่ใส ขนาดโตเท่าดวงจันทร์ ขนาดเล็กเท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ เวลาที่ดวงแก่นี้ยังเล็กอยู่ ก็เป็นเวลาที่เริ่มแก่, แต่ถ้าดวงนี้ยิ่งโตขึ้น กายก็ยิ่งแก่เข้าทุกที ดวงแก่นเองที่เป็นเหตุให้ร่างกายทรุดโทรม เมื่อแก่มากขึ้นก็ต้องมีเจ็บ (พยาธิทุกข์) เพราะดวงเจ็บนั้นซ้อนอยู่ในกลางดวงแก่นั้นเอง เป็นดวงกลมขนาดเท่า ๆ กันกับดวงเกิด ดวงเจ็บนี้มีสีดำเข้มกว่าดวงแก่ ขณะเมื่อดวงเจ็บนี้มาจรดเข้าในศูนย์กลางดวงแก่เข้าเวลาใด กายมนุษย์ก็จะต้องเจ็บไข้ทันที เมื่อดวงเจ็บนี้มาจรดหนักเข้า ดวงตาย (มรณทุกข์) ก็จะเข้ามาซ้อนอยู่ในกลางดวงเจ็บ เป็นดวงกลมขนาดเท่า ๆ กับดวงเจ็บ แต่มีสีดำใสประดุจนิลทีเดียว เมื่อดวงนี้เข้ามาจรดกลางดวงเจ็บแล้ว ถ้ามาจรดตรงหัวต่อของกายมนุษย์กับกายทิพย์ พอมาจรดเข้าเท่านั้น หัวต่อของมนุษย์กับทิพย์ก็จะขาดจากกัน เมื่อกายมนุษย์ไม่เนื่องกับกายทิพย์แล้ว กายมนุษย์ก็จะต้องตายทันที

กายมนุษย์เป็นทุกข์นั้น ก็เพราะอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ทั้ง ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณว่าเป็นตัวตน บุคคล เราเขา ของเราของเขา จึงได้ชื่อว่า รูปูปาทานักขันโธ, เวทนูปาทานักขันโธ, สัญญูปาทานักขันโธ, สังขารูปาทานักขันโธ, และ วิญญาณูปาทานักขันโธ ทั้งนี้ก็เพราะว่า ในขันธ์ทั้ง ๕ คือในรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นั้น ต่างก็มีเห็น จำ คิด และรู้ ซ้อนประจำอยู่ แล้วขยายส่วนหยาบออกมาเป็น

กาย ใจ จิต และวิญญาณ เจริญเติบโตขึ้นมาเป็นกายเนื้อ และใจนั่นเอง

ขันธ์ทั้ง ๕ นั้น เป็นประดุจดังว่าบ้านเรือนที่อาศัยของเห็น จำ คิด รู้ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นที่ตัวบ้านเรือนที่อาศัย ผู้อาศัยอยู่ คือ เห็น จำ คิด รู้ ซึ่งยึดติดอยู่กับรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณนั้นเองที่รู้สึกเดือดร้อน เป็นทุกข์ เพราะเข้าไปยึดว่าขันธ์แต่ละขันธ์นั้นว่าเป็นตัวเรา เราเป็นนั้น นั้นมีในเรา นั้นเป็นของเรา ซึ่งรวมเรียกว่า สักกายทิฏฐิ ๒๐ (คือแต่ละขันธ์ มีสักกายทิฏฐิ ๔, ขันธ์ ๕ ขันธ์ จึงเป็นสักกายทิฏฐิ ๒๐)

กล่าวโดยย่อ **อุปาทานในขันธ์ ๕ เป็นทุกข์** ดังบาลีพระพุทธภาษิตที่ว่า สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา ซึ่งแปลความว่า **ความเข้าไปยึดถือขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ ซึ่งก็คือ เห็น จำ คิด รู้ นั่นเองที่เข้าไปยึดถือในขันธ์ ๕ จึงเป็นทุกข์**

อนึ่ง ทุกข์ที่เกิดขึ้นก็ได้แต่เพียงกำหนดรู้ไว้ว่าเป็นทุกข์เท่านั้น จะดับทุกข์ก็ยังไม่ได้ ถ้าจะดับทุกข์ก็จะต้องละสมุทัย คือเหตุแห่งทุกข์เสียก่อน ทุกข์จึงจะดับ เพราะทุกข์นี้เกิดขึ้นและตั้งอยู่ได้ก็เพราะอาศัยสมุทัยเป็นเหตุ คือทุกข์นั้นอยู่ชั้นนอก สมุทัยซ้อนอยู่ชั้นใน ชั้นนอกจะเกิดขึ้นได้และเจริญอยู่ได้ก็เพราะอาศัยชั้นในรักษา ถ้าชั้นในซึ่งเป็นใจกลางดับ ชั้นนอกซึ่งเป็นเสมือนเปลือกหุ้มอยู่ก็ต้องดับตามไปด้วย เพราะเหตุนั้น การดับทุกข์จึงต้องดับตัวสมุทัยซึ่งเป็นตัวเหตุเสียก่อน ทุกข์ซึ่งเป็นตัวผลจึงจะดับตาม

เมื่อเห็นแจ้งด้วยตาพระธรรมกาย และรู้แจ้งด้วยญาณพระธรรมกาย ว่าความเกิด แก่ เจ็บ และตายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์จริง (ทุกขอริยสัจ) เรียกว่า **สัจจญาณ**, และเห็นแจ้งรู้แจ้งด้วยตาและญาณพระธรรมกายว่า ทุกขอริยสัจนี้ควรกำหนดรู้ เรียกว่า **กิจจญาณ**, และว่า ความทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้เราได้พิจารณาเห็นชัดแจ้ง รู้ชัดแจ้งแล้ว ชื่อว่า **บรรลุกตญาณ** เช่นนี้เรียกว่าพิจารณาทุกขสัจซึ่งเป็นไปในญาณ ๓

๒. **สมุทัยอริยสัจ** เหตุให้เกิดทุกข์นั้น มีลักษณะสัณฐานกลมสีดำ ขุ่นมัว ไม่ผ่องใส ซ้อนอยู่ในกลางดวงทุกขสัจ ที่ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิมนั้นแหละ ขนาดเล็กเท่าเมล็ดโพธิ ขนาดโตเท่าดวงจันทร์ มีซ้อนกันอยู่ ๓ ชั้น คือดวง**กามตัณหา, ภวตัณหา** และ**วิภวตัณหา** มีความละเอียดและดำมากกว่ากันเข้าไปเป็นชั้น ๆ ในดวงสมุทัยนี้ยังมีหุ้มซ้อนกันอยู่ ๔ ชั้น คือ เห็น จำ คิด และรู้ ซึ่งขยายส่วนหยาบออกมาเป็น กาย ใจ จิต และวิญญาณของกายทิพย์หยาบ ทิพย์ละเอียด, รูปพรหมหยาบ รูปพรหมละเอียด และอรูปพรหมหยาบ อรูปพรหมละเอียด ซึ่งเป็นกายโลกียะ แต่สมุทัยในแต่ละกายนี้หยาบ–ละเอียด ตามความหยาบ–ละเอียดของกายแต่ละกายเข้าไปตามลำดับ

ส่วนรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งสัมผัสทางกาย ซึ่งเรียกว่า กามคุณ หรือพัสดุกาม และธัมมารมณ์ ทั้ง ๖ อย่างนี้เป็นของทิพย์ เพราะเกิดขึ้นแล้วก็ดับหายไป คงทิ้งไว้แต่ความยินดี–ยินร้ายให้ปรากฏ

ฝังใจอยู่เท่านั้น, **กามตัณหา** คือความทะยานอยากในกามคุณทั้ง ๕, **ภวตัณหา** คือความปรารถนาที่จะให้กามคุณที่พึงพอใจที่ตนมีอยู่แล้วให้ดำรงอยู่ และความทะยานอยากในความอยากมี อยากเป็นโน่น เป็นนี่, และ **วิภวตัณหา** คือความปรารถนาที่จะให้สิ่งที่ไม่เป็นที่พึงพอใจพินาศไป หรือไม่อยากจะได้พบ ได้เห็น หรือความทะยานอยากที่จะไม่มี ไม่เป็นในสิ่งที่ตนไม่พึงปรารถนาทั้งหลาย **เหล่านี้มีอยู่ในก้อนกายทิพย์** ด้วยเหตุนี้ สิ่งที่เป็นทิพย์ เป็นต้นว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ คือสิ่งสัมผัสทางกาย และธัมมารมณ์ เหล่านี้จึงเต็มไปด้วยตัณหา และชุ่มโชกสดชื่นไปด้วยตัณหา

สิ่งที่เป็นทิพย์นั้น เมื่อจุติแล้วก็จะไปแสวงหาที่เกิดใหม่ เรียกว่า **กายสัมภเวสี** ถ้าแสวงหาที่เกิดได้แล้วก็เรียกว่า **กายทิพย์** ซ้อนอยู่ภายในกายมนุษย์ละเอียดนั้นแหละ จึงกล่าวว่าทุกข์เกิดขึ้น ตั้งอยู่และเจริญอยู่ได้ ก็เพราะอาศัยสมุทัยซึ่งมีอยู่ในก้อนกายทิพย์เป็นเหตุ

และก็ใคร่จะขอย้ำว่า กำเนิดเดิมของทิพย์ รูปพรหม อรูปพรหม ทั้งหยาบและละเอียดนั้น ก็มิใช่อื่นไกล ก็คือ เห็น จำ คิด และรู้ ซึ่งขยายส่วนหยาบออกมาจากขันธ์ ๕ ที่กลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม ซึ่งตั้งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั่นเอง

โดยเหตุนี้ กายทั้ง ๘ คือกายมนุษย์ มนุษย์ละเอียด, กายทิพย์

ทิพย์ละเอียด, กายรูปพรหม รูปพรหมละเอียด, และกายอรูปพรหม อรูปพรหมละเอียด ซึ่งเป็นกายโลกียะจึงต้องตกอยู่ในอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์ คือ ความเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

เมื่อเห็นด้วยตา และรู้แจ้งด้วยญาณพระธรรมกายว่า กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ซึ่งรวมเรียกว่าสมุทัยนี้ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์จริง (สมุทัยอริยสัจ) ชื่อว่าได้บรรลุ **สัจจญาณ,** เห็นแจ้งด้วยตาธรรมกาย รู้แจ้งด้วยญาณธรรมกายว่า สมุทัยอริยสัจนี้ควรละ ชื่อว่าได้บรรลุ **กิจจญาณ,** และเห็นแจ้ง รู้แจ้งด้วยญาณธรรมกายว่า สมุทัยอริยสัจนี้เราละได้แล้ว ชื่อว่าได้บรรลุ **กตญาณ** ดังนี้เรียกว่า พิจารณาสมุทัยอริยสัจ เป็นไปในญาณ ๓

๓. **ทุกขนิโรธอริยสัจ** เมื่อเห็นแจ้ง รู้แจ้งในสมุทัยอริยสัจแล้ว ก็ต้องดูให้รู้ถึงสภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับ ที่เรียกว่า ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ เป็นดวงกลมใสซ้อนอยู่ในสมุทัยอริยสัจ ในกลางขันธ์ ๕ ในกำเนิดธาตุธรรมเดิม ซึ่งตั้งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั่นแหละ มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๕ วา มีหุ้มซ้อนกันอยู่ ๔ ชั้น คือ เห็น จำ คิด และรู้ ซึ่งขยายส่วนหยาบออกมาเป็นกาย ใจ จิต และวิญญาณ (คือญาณ) ของกายธรรม

ขณะเมื่อมีนิโรธแล้ว สมุทัยย่อมหมดไป เหมือนรัศมีของพระอาทิตย์ที่ขจัดความมืดให้หายไปฉะนั้น

อนึ่ง ใคร่จะขอทบทวนไปถึงที่เคยได้แนะนำวิธีพิจารณาเห็นจิตใน

จิต คืออาสวกิเลส ซึ่ง เอิบ อาบ ซึม ซาบ ปน เป็น อยู่ในเห็น จำ คิด และรู้ ของกายโลกียะทั้ง ๘ ว่า เมื่อเจริญภาวนาได้ถึงธรรมกายแล้วนั้น ใจของธรรมกายอันประกอบด้วย เห็น จำ คิด รู้ ย่อมสิ้นรสสิ้นชาดจากอาสวะจนจืดสนิท และเห็น จำ คิด รู้ นั้น ก็กลับเป็น **อาสวักขยญาณ** ส่วนอวิชชาเครื่องหุ้มรู้นั้น ก็กลับเป็นตัว **วิชชา** ให้รู้แจ้งในสัจธรรมขึ้นมาทันที เห็น จำ คิด และรู้ จึงเบิกบานเต็มที่ขยายโตขึ้นเต็มส่วนขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางเท่าหน้าตักของพระธรรมกาย เห็น จำ คิด และรู้ ในก้อนทุกข์และสมุทัยของกายโลกียะเดิมจึงดับหมด เมื่อเจริญภาวนาถึงธรรมกาย นับตั้งแต่กายลำดับที่ ๙ ซึ่งเป็นกายโลกุตตระเป็นต้นไปจนสุดธรรมกายพระอรหัตละเอียด

กายธรรม หรือ ธรรมกาย ซึ่งเป็นกายโลกุตตระจึงพ้นจากอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์กลับเป็น นิจจัง สุขัง และอัตตา ด้วยประการฉะนี้

เมื่อได้เห็นด้วยตาพระธรรมกาย รู้แจ้งด้วยญาณพระธรรมกายว่า สภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับ คือ นิโรธอริยสัจ มีได้ เป็นได้จริง เรียกว่าได้บรรลุ **สัจจญาณ,** และเห็นด้วยตาพระธรรมกาย และรู้แจ้งด้วยญาณพระธรรมกายว่า นิโรธอริยสัจนี้ควรทำให้แจ้ง ชื่อว่าได้บรรลุ **กิจจญาณ,** และเห็นด้วยตาพระธรรมกาย รู้แจ้งด้วยญาณพระธรรมกายว่า นิโรธอริยสัจนี้ เราได้กระทำให้แจ้งแล้ว ชื่อว่าได้บรรลุ **กตญาณ**

ดังนี้คือการพิจารณานิโรธอริยสัจ เป็นไปในญาณ ๓

สีลพตปรามาสได้แล้ว ก็ได้บรรลุมรรคผลเป็นพระโสดาบัน และก็จะเห็นธรรมกายพระโสดาใสละเอียดอยู่ตลอดเวลา ไม่กลับมัวหมองหรือเลือนเข้ามาอีก

๒. แล้วธรรมกายพระโสดานั้นเข้าฌาน ดูอริยสัจของกายทิพย์ให้เห็นจริงในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทำนองเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว เมื่อถูกส่วนเข้าธรรมกายพระโสดาก็ตกสูญเป็นดวงใส วัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ ๑๐ วา ในไม่ช้าสูญนั้นก็กลับเป็นพระธรรมกายหน้าตักกว้าง ๑๐ วา สูง ๑๐ วา เกตุดอกบัวตูม นี่เป็นพระสกิทาคามี กล่าวคือ

เมื่อพระอริยบุคคลนั้นสามารถละโลภะ โทสะ และโมหะ จนเบาบางลงมากแล้ว ก็ได้บรรลุมรรคผลเป็นพระสกิทาคามี และท่านก็จะเห็นธรรมกายพระสกิทาคามีใสละเอียดอยู่ตลอดเวลา

๓. แล้วธรรมกายพระสกิทาคามีนั้นเข้าฌาน ดูอริยสัจของกายรูปพรหมให้เห็นจริงในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เมื่อถูกส่วนเข้าธรรมกายพระสกิทาคามีก็ตกสูญเป็นดวงใส วัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ ๑๕ วา ในไม่ช้าสูญนั้นก็กลับเป็นพระธรรมกาย หน้าตักกว้าง ๑๕ วา สูง ๑๕ วา เกตุดอกบัวตูม นี่เป็นพระอนาคามี กล่าวคือ

เมื่อพระอริยบุคคลนั้นละกามราคานุสัย และปฏิฆานุสัยได้อีกก็ได้บรรลุมรรคผลเป็นพระอนาคามี และก็จะเห็นธรรมกายพระอนาคามีของท่านใสละเอียดอยู่ตลอดเวลา

๔. แล้วธรรมกายพระอนาคามีนั้นเข้าฌาน ดูอริยสัจของกายอรูปพรหมให้เห็นจริงในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เมื่อถูกส่วนเข้าธรรมกายพระอนาคามีก็ตกสูญเป็นดวงใส วัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ ๒๐ วา ในไม่ช้าสูญนั้นก็กลับเป็น พระธรรมกาย หน้าตักกว้าง ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เกตุดอกบัวตูม นี่เป็นพระอรหัตแล้ว กล่าวคือ

สำหรับพระอริยบุคคลที่สามารถละสัญโญชน์เบื้องสูงอีก ๕ ประการ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชาได้โดยเด็ดขาดแล้ว ก็บรรลุมรรคผล เป็นพระอรหันต์ขีณาสพ และจะเห็นธรรมกายพระอรหัตของท่านใสละเอียดและมีรัศมีสว่างอยู่ตลอดเวลา ไม่กลับมัวหมองหรือเลือนลงอีก และก็จะมีญาณหยั่งรู้ว่าท่านได้บรรลุพระอรหัตผลแล้ว

เมื่อได้กายพระอรหัตนี้แล้ว ก็ให้ซ้อนสับทับทวีกับพระนิพพานต้น ๆ ไปจนสุดละเอียด แล้วหยุด ตรึกนิ่ง เพื่อฟังตรัสรู้ในธรรมที่ควรรู้อีกต่อไป

ในการเจริญสมาบัติพิจารณาพระอริยสัจทั้ง ๔ นี้ เมื่อกำหนดรู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ทั้งในแง่สัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณแล้ว ญาณทั้งสามกลุ่มนี้เองที่เป็นปัญญาที่ผุดขึ้นมาเองในระหว่างการปฏิบัติ เป็นปัญญาที่ทำให้รู้ว่าสัจธรรมนั้นมีจริง ถ้าเพียรปฏิบัติอย่างถูกทางไม่ท้อถอยก็จะพ้นจากทุกข์ได้ ญาณทั้งสามกลุ่มรวม ๑๒ ญาณของอริยสัจในตอนนี้ เปรียบเหมือนจอบเสียมที่นำมาใช้ในการ

ขุดพื้นดิน เพื่อกระแสธารปัญญาจะสามารถไหลไปสู่นิพพิทาญาณ ที่นั้น ญาณทั้ง ๑๒ ญาณของอริยสัจจะวิวัฒนาการเป็นปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒ (โปรดดูปฏิสัมภิทามรรค มหาวรรคญาณกถา ข้อ ๑๐ ถึงข้อ ๒๙) ทำให้สามารถกำหนดรู้อนิจจังและสมุทัย ซึ่งเป็นต้นทางให้กำหนดรู้อริยสัจและพระไตรลักษณ์ขั้นละเอียด ซึ่งเป็นธรรมาวุธอันคมกล้าประหาณสังโยชน์พินาศไปในพริบตา

ญาณทั้งสามกลุ่ม คือ สัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ หรือ อริยสัจ ๑๒ นี้ จะเห็นและกำหนดรู้ได้ก็โดยทางเจโตสมาธิ หรือ วิชชาธรรมกายเท่านั้น ในพระไตรปิฎกมีระบุอย่างชัดแจ้งไว้ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตรปฐมเทศนา พระวินัยปิฎกข้อ ๑๕ และ ๑๖ ว่า เป็นญาณทัสสนะมีรอบ ๓ มีอาการ ๑๒

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาแบบไตรลักษณ์ที่เคยปฏิบัติสมถะมาก่อน กำหนดรู้ญาณทั้งสามนี้ได้เมื่ออุทยัพยญาณเกิด จะต้องแทงตลอดอริยสัจขั้นหยาบนี้ก่อน ภังคญาณจึงจะเกิดตามมา

ลำดับที่ ๖

วิธีพิจารณาปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒

เมื่อพระโยคาวจรเจริญฌานสมาบัติพิจารณาพระอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นไปในญาณทัสสนะ มีรอบ ๓ มีอาการ ๑๒ อยู่นั้น ย่อมจะสามารถพัฒนาไปเป็นปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒ ได้ กล่าวคือ ในขณะที่พิจารณาเห็นทุกขอริยสัจและสมุทัยอริยสัจในกายมนุษย์ ทิพย์ รูปพรหม อรูปพรหม ทั้งหยาบและละเอียดอยู่นั้น หากเพ่งพิจารณาด้วย "ตา" หรือ "ญาณ" พระธรรมกายลงไปที่กลาง**ทุกขสมุทัยอริยสัจ** ก็จะเห็นว่า

อวิชชา มีลักษณะสัณฐานกลม สีดำขุ่นมัว ไม่ผ่องใส เล็กประมาณเท่าเมล็ดโพธิหรือเมล็ดไทร เป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร

สังขาร มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ชั้นในของอวิชชา เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ

วิญญาณ มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ชั้นในของสังขาร เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป

นามรูป มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ชั้นในของวิญญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดสฬายตนะ

สฬายตนะ มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ชั้นในของนามรูป เป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ

ผัสสะ มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ชั้นในของสฬายตนะ เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา

เวทนา มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ชั้นในของผัสสะ เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา

ตัณหา มีลักษณะสัณฐานกลม สีดำขุ่นมัว ซ้อนอยู่ชั้นในของเวทนา เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน

อุปาทาน มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ชั้นในของตัณหา เป็นปัจจัยให้เกิดภพ

ภพ มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ชั้นในของอุปาทาน เป็นปัจจัยให้เกิดชาติ

ชาติ มีลักษณะสัณฐานกลม สีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ ซ้อนอยู่ชั้นในของภพ เป็นปัจจัยให้เกิด ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส

ธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นเกี่ยวเนื่องกัน ประสานติดต่อกันเป็นปัจจัยอุดหนุนกันไม่ขาดสายเหมือนลูกโซ่ จึงเรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท เกิดขึ้นเพราะเป็นปัจจัยติดต่ออาศัยซึ่งกันและกันเกิด เมื่อจะดับธรรมเหล่านี้ก็ต้องดับเบื้องต้น คือ อวิชชามาก่อน แล้วก็ดับมาเป็นลำดับจนถึงเบื้องปลาย คือ ชาติดับ แต่นั้นธรรมเหล่านี้จึงจะดับขาดสายไปทุกประการ

อนึ่ง ในปฏิจจสมุปบาทธรรมแต่ละดวงนี้ ก็มี เห็น จำ คิด รู้

เจืออยู่ด้วยทุกดวง และดังที่เคยแนะนำวิธีพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาและจิตในจิต ในลำดับก่อน ๆ มาแล้วว่า ในเห็น จำ คิด รู้ ก็มีอนุสัย ได้แก่ ปฏิฆานุสัย กามราคานุสัย และอวิชชานุสัย หุ้มซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอวิชชานุสัยนั้นหุ้มซ้อนรู้ของกายโลกียะทั้ง ๘ อยู่ แต่หยาบละเอียดกว่ากันไปตามความหยาบละเอียดของกายเข้าไป เห็น จำ คิด รู้ของกายโลกียะทั้ง ๘ จึงไม่ขยายโตเต็มส่วน

ต่อเมื่อเจริญภาวนาถึงธรรมกายแล้ว อนุสัยกิเลสทั้งหลายจึงถูกถอดออกเป็นชั้น ๆ จนกระทั่งหมดไปเมื่อถึงธรรมกาย อวิชชาเครื่องหุ้มรู้เมื่อถูกถอดมาถึงกายธรรม จึงกลับเป็น วิชชา ให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมขึ้นมาทันที วิชชาเครื่องหุ้มนั้นก็ใสละเอียดสะอาดบริสุทธิ์ และรู้ก็เบิกบานขยายโตเต็มส่วน มีขนาดวัดเส้นผ่าศูนย์กลางเท่ากับหน้าตักและความสูงของพระธรรมกาย และกลับเป็นญาณรัตนะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เป็นอาสวักขยญาณ คือความหยั่งรู้วิธีทำอาสวะให้สิ้นเชื้อไม่เหลือเศษ ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ตามคุณธรรมที่ปฏิบัติได้ต่อไป

จึงเห็นแจ้งด้วยตาพระธรรมกายว่า ปฏิจจสมุปบาทธรรมนั้นคงมีอยู่แต่เฉพาะในกายโลกียะทั้ง ๘ เท่านั้น หาได้มีในพระธรรมกายด้วยไม่ และรู้แจ้งแทงตลอดในพระไตรลักษณ์ส่วนละเอียดด้วยญาณพระธรรมกายว่า กายโลกียะทั้ง ๘ นั้นเองที่ต้องตกอยู่ในอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์คือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เพราะมีอวิชชาเป็น

รากเง่าแห่งกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ถ้าดับอวิชชาได้ ทุกข์ก็ดับหมด หรือส่วนหนึ่งส่วนใดดับหรือขาดลงทุกข์ก็ดับ เพราะความเป็นเหตุและผลของทุกข์ ที่เรียกว่าปฏิจจสมุปบาท-ธรรมนั้นขาดหมดตลอดทั้งสาย

เมื่อเห็นแจ้ง รู้แจ้งด้วยตาและญาณพระธรรมกายว่ากายโลกียะทั้ง ๘ นั้นตกอยู่ในอาณัติพระไตรลักษณ์อย่างไรแล้ว ก็ย่อมเห็นแจ้งด้วยตาพระธรรมกายและรู้แจ้งด้วยญาณพระธรรมกายว่า พระธรรมกายอันไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งนี้เองที่กลับเป็นกาย นิจจัง สุขัง และอัตตา ด้วยประการฉะนี้

บทที่ ๙ ปกิณกะ

ประสบการณ์ในการปฏิบัติภาวนา ตามแนววิชชาธรรมกาย

จากบันทึกของพระครูวินัยธร (ชั้ว โอภาโส)*

การที่พระห่มผ้าม้วนขวาม้วนซ้ายนี้ เป็นของลึกลับอยู่ ข้าพเจ้าเที่ยวสืบถามดูนักต่อนักแล้ว ว่าข้างไหนถูก ข้างไหนผิดกันแน่ ไม่มีใครบอกได้เลย กระทั่งเปรียญเก้าประโยค เป็นแต่บอกว่าให้ทำเหมือน ๆ กัน ข้าพเจ้าก็นึกว่า แบบหลับตาคลำทางกันอย่างนี้จะไปได้เรื่องราวอะไรกัน

จนเข้าไปเรียนวิปัสสนาจับหลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ที่จังหวัดธนบุรีอยู่หลายปีกว่าจะรู้เรื่อง ออกมาบ้านนอก แล้วก็เข้าไปในกรุงแต่เข้า ๆ ออก ๆ อยู่อย่างนี้สิบหกปี จึงรู้เรื่องว่าห่มผ้าม้วนขวาม้วนซ้ายเป็นอย่างไร

คือมีพระพุทธเจ้าอยู่สามภาคที่ไม่ถูกกัน เป็นข้าศึกกันจริง ๆ เข้า

---

*เป็นศิษย์ผู้ใกล้ชิดพระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำ (พระมงคลเทพมุนี) ตามประวัติว่าท่านเป็นพระสุปฏิปันโนองค์หนึ่ง ซึ่งปรารถนาพุทธภูมิด้วย ในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ท่านได้เป็นกำลังสำคัญในการเผยแพร่ธรรมปฏิบัติตามแนววิชชาธรรมกาย

กันไม่ได้อย่างเด็ดขาด เพราะผิดธาตุผิดธรรมกัน พระพุทธเจ้าสามภาคนี้ ขาวภาคหนึ่ง ดำภาคหนึ่ง ไม่ดำไม่ขาวภาคหนึ่ง

ภาคขาวนั้นคือ **กุสลาธัมมา** พระพุทธเจ้าภาคนี้พระกายขาวใสเหมือนแก้วขาว เกตุแหลมเป็นดอกบัวตูม ให้สุขแก่สัตว์แต่ฝ่ายเดียว ไม่มีให้ทุกข์เลย

อีกภาคหนึ่ง **อกุสลาธัมมา** พระพุทธเจ้าภาคนี้พระกายดำใสเหมือนแก้วดำ หรือนิล เกตุแหลมเป็นดอกบัวตูม ให้ทุกข์แก่สัตว์ฝ่ายเดียว ไม่มีให้สุขเลยเหมือนกัน

อีกภาคหนึ่ง **อัพยากตาธัมมา** พระพุทธเจ้าภาคนี้พระกายไม่ขาวไม่ดำ ใสเป็นสีกลาง ใสเหมือนแก้วสีตะกั่วตัด จะว่าขาวก็อมดำ จะว่าดำก็อมขาว เกตุแหลมเป็นดอกบัวตูมเหมือนกัน ให้ไม่สุขไม่ทุกข์แก่สัตว์

ต้นธาตุต้นธรรม* สำหรับต้นธาตุต้นธรรมของภาคขาวสายของพระสมณโคดม มีฤทธิ์มากกว่าภาคขาว ต้องคอยช่วยภาคขาวอยู่เหมือนกัน ให้สุขแก่สัตว์เหมือนภาคขาว ภาคนี้พระกายสีเหลือง เหมือนแก้วสีเหลือง ห่มผ้าคาดรัดประคด หรือบางทีห่มบังเฉวียง คือห่มจีบพาดบ่าเอาชายข้างหนึ่งขึ้นเหน็บชนบ่าซ้าย

---

*ต้นธาตุต้นธรรมนี้มีทั้งสามภาค ซึ่งต่างก็คอยสอดละเอียดช่วยภาคของตัวในการปกครองธาตุธรรมของสัตว์ให้เป็นไปตามปิฎกของตัว และต่างก็ประมูลฤทธิ์เพื่อแย่งกันปกครองธาตุธรรมอยู่ตลอดเวลา

มีพระรัศมีทั้งหกประการด้วยกันทั้งนั้น พระรัศมีต้นธาตุต้นธรรมกับของภาคขาวนิ่มตานวลตาเหมือนกัน แต่พระรัศมีภาคดำนั้นบาดตาเคืองตา พระรัศมีภาคกลางไม่บาดตาเคืองตา ไม่นิ่มตานวลตา แล้วก็เข้ากันไม่ได้

พระพุทธเจ้าขาว กลาง ดำ สามภาคนี้คอยประมูลฤทธิ์กันอยู่เสมอ แย่งกันปกครองธาตุธรรม ภาคขาวก็คอยจะสอดสุขให้แก่สัตว์โลก ภาคกลางกับภาคดำคอยกีดกันไว้ ภาคดำก็คอยจะสอดทุกข์ให้แก่สัตว์โลก ภาคขาวกับภาคกลางก็คอยกันไว้ ถ้าภาคกลางจะสอดไม่สุขไม่ทุกข์ให้แก่สัตว์โลก ภาคขาวกับภาคดำก็คอยกันไว้เหมือนกัน ไม่ให้ความสะดวกแก่กันได้ ไม่งั้นเสียอำนาจกัน

ภาคขาวเห็นว่าทำดี ให้สุขแก่สัตว์จึงจะถูก, ภาคดำเห็นว่าทำชั่วให้ทุกข์แก่สัตว์จึงจะถูก, ภาคกลางเห็นว่าทำไม่ดีไม่ชั่ว ให้ไม่สุขไม่ทุกข์แก่สัตว์จึงจะถูก

ส่วนนี้ เป็นตอนที่พระครูวินัยธร (ชั้ว) ได้กล่าวถึงลักษณะของการครองผ้าจีวรของพระพุทธเจ้า และต้นธาตุต้นธรรมทั้ง ๓ ภาค คือ ทั้งภาคขาว ภาคกลาง และภาคดำ ว่าครองผ้าจีวรต่างกันอย่างไร ตามที่ท่านเห็นด้วยตาพระธรรมกาย และรู้ด้วยญาณพระธรรมกายของท่าน นอกจากนี้เรื่องการครองผ้าจีวรนี้ยังมีกล่าวไว้ในส่วนอื่น ๆ อีก แต่มิได้นำมาลงพิมพ์ไว้ ทั้งนี้ก็เพื่อให้ท่านผู้ปฏิบัติธรรมที่ได้ถึงธรรมกายแล้วตรวจดูให้รู้เห็นด้วยตนเอง—มงคลบุตร

แต่พระพุทธเจ้าท่านก็ยังแย้งกัน แล้วมนุษย์ล้วนแต่มีธาตุธรรมปนเป็นอยู่ทั้งนั้นทำไมจะไม่แย้งกัน เข้ากันไม่ได้เหมือนเชือกสามเกลียว บิดขวาเสียเกลียวหนึ่ง บิดซ้ายเสียเกลียวหนึ่ง ไม่บิดอีกเกลียวหนึ่ง ฝั้นเข้าก็ไม่กินเกลียวกัน เพราะบิดคนละทาง แล้วต่างก็เอาพระไตรปิฎกบังคับกาย วาจา ใจของสัตว์ เอาพระวินัยปิฎกก็วินัยปิฎกด้วยกันบังคับกายสัตว์ไว้สำหรับทำ, เอาพระสุตตันตปิฎกก็สุตตันตปิฎกด้วยกันบังคับวาจาสัตว์ไว้สำหรับพูด, เอาพระปรมัตถปิฎกก็ปรมัตถปิฎกด้วยกันบังคับใจสัตว์ไว้สำหรับคิด แล้วก็คอยแย่งกันสอดญาณเข้าไปในไส้ญาณสุดละเอียดของตัว* บังคับสัตว์เอาตามอำนาจพระไตรปิฎกของตัว ถ้าภาคขาวสอดเข้าไส้ญาณสุดละเอียดของตัวได้ ก็บังคับกาย วาจา ใจของสัตว์ จะทำจะพูดจะคิด ก็ล้วนแต่ดีเป็นบุญเป็นกุศลไปทั้งนั้น, ถ้าภาคดำสอดเข้าไปในไส้ญาณสุดละเอียดของตัวได้ ก็บังคับกาย วาจา ใจของสัตว์ จะทำจะพูดจะคิด ก็ล้วนแต่ชั่วเป็นบาปอกุศลไปทั้งนั้น, ถ้าภาคกลางสอดเข้าไปในไส้ญาณสุดละเอียดของตัวได้ ก็บังคับกาย วาจา ใจของสัตว์ จะทำจะพูดจะคิด ก็เป็นแต่กลาง ๆ ไม่บุญไม่บาปไปทั้งนั้น

สุดแท้แต่ว่าภาคใดเข้าในไส้ญาณสุดละเอียดได้ ภาคอื่นก็เข้าไม่ได้ เปรียบเสมือนตอไม้ที่นั่งได้คนเดียว ถ้าขึ้นนั่งได้เสียคนหนึ่งแล้ว คนอื่นก็ขึ้นไปนั่งไม่ได้ แล้วก็แย่งกันปกครองธาตุธรรมตลอดหมด ทั้งนิพพาน ภพสาม โลกันต์ ไม่มีที่ว่างดินฟ้าอากาศ ล้วนแต่อยู่ใน

*ไส้ คือ ใจกลางของกลางธาตุธรรมหรือญาณ

ปกครองของสามภาคนี้เท่านั้น ภาคขาวคอยเปิด ภาคดำคอยปิด ภาคกลางไม่เปิดไม่ปิด

ภาคขาวคอยเปิด เห็น จำ คิด รู้ ของสัตว์ **ให้เห็นว่านิพพานมี,**

ภาคดำคอยปิด เห็น จำ คิด รู้ ของสัตว์ **ให้เห็นว่านิพพานสูญ,**

ภาคกลางก็ให้สัตว์เห็นว่านิพพานไม่มีไม่สูญ

หนทางของภาคขาวล้วนแต่ดีเป็นสุขทั้งนั้น ก็เปิดให้สัตว์เห็นจะได้สร้างแต่ความดี ไปแต่ในทางสุข, หนทางของภาคดำ ล้วนแต่ชั่วเป็นทุกข์ทั้งนั้น ก็ต้องปิด ไม่ให้สัตว์เห็น จะได้สร้างแต่ความชั่วไปแต่ในทางทุกข์, ส่วนภาคกลาง ไม่ดี ไม่ชั่ว ก็ไม่ปิดไม่เปิดให้สัตว์เห็น จะได้ทำไม่ดีไม่ชั่ว ไปในทางไม่สุขไม่ทุกข์ ทั้งสามทางนี้ตรงกันข้ามทุกอย่าง จึงลงรอยกันไม่ได้เสียเลย ที่โลกเดือดร้อนอยู่ทุกวันนี้ เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวไม่สุขไม่ทุกข์ ก็เพราะฤทธิ์สามภาคนี้แหละ ประมูลฤทธิ์ไม่แพ้กัน แย่งกันปกครองธาตุธรรมปกครองกันตลอดทั้งนิพพาน ภพสาม โลกันต์ ไม่ผิดอะไรกันกับมนุษย์แลสัตว์ ที่แย่งเขตแย่งแดนกันปกครอง แต่พระพุทธเจ้าปกครองขั้นละเอียด เทวดา มนุษย์ สัตว์ ปกครองกันแต่ที่หยาบ แต่ก็อยู่ในปกครองของพระพุทธเจ้าทั้งสามภาคนี้ทั้งนั้น

ถ้าประเทศใด บ้านใด เมืองใด หมู่ใด ตำบลใด ภาคขาวปกครองได้มากกว่าภาคอื่น ก็บังคับเห็น จำ คิด รู้ ของมนุษย์และ

สัตว์ในที่นั้นให้ทำแต่ความดีกันทั้งนั้น เป็นต้นว่า ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ทำผิดกาเม ไม่โกหก ไม่กินเหล้า ทำแต่ความดีกันทั้งนั้น เมตตากรุณาแก่กัน ให้ความสุขแก่กัน ไม่เบียดเบียนกัน ให้แต่ความสุขสบายแก่กันทั้งนั้น ภาคขาวก็เก็บเหตุที่มนุษย์แลสัตว์ทำดีนั้นไว้ แล้วก็ส่งผลลงมาให้ ก็ล้วนแต่ดีทั้งนั้น เป็นต้นว่าให้ฟ้าฝนตกต้องตามฤดูกาล ข้าวปลาอาหารก็ให้บริบูรณ์ไม่ฝืดเคือง ผู้คนพลเมืองก็ล้วนแต่สุขสบาย เมื่อตายแล้วก็ส่งผลให้ไปเกิดในสุขสมบัติ เป็นเทวบุตรเทวธิดาอินทร์พรหมบรมจักรพรรดิตรา ถ้าจุติจากนั้นมา ถ้าจะเกิดเป็นมนุษย์ก็ส่งผลให้เป็นคนบริสุทธิ์ชั้นสูง เช่นนายกรัฐมนตรี เศรษฐี ท้าวพระยามหากษัตริย์ ถ้าเกิดเป็นพ่อค้า ชาวนา ก็เป็นคนที่มีทรัพย์สินสมบัติศฤงคาร บริวาร ล้วนแต่เป็นสุขสบายทั้งนั้น

ถ้าประเทศใด บ้านใด เมืองใด หมู่ใด ตำบลใด ถูกภาคดำปกครองได้มากกว่าภาคอื่น ก็บังคับเห็น จำ คิด รู้ ของมนุษย์แลสัตว์ในที่นั้น ให้ทำแต่ความชั่วทุกอย่างทั้งนั้น เป็นต้นว่าฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ทำผิดกาเม โกหก กินเหล้า ให้เกลียดชังกัน ให้อิจฉาริษยา เบียดเบียนกัน ฉก ลัก ปล้น สะดม ชกต่อย เตะตี รบราฆ่าฟันกัน ทำแต่ทุกข์ให้กันทั้งนั้น ภาคดำก็เก็บเหตุชั่ว ๆ ที่มนุษย์และสัตว์ทำไว้ แล้วก็ส่งลงมาเป็นผลชั่วทั้งนั้น เป็นต้นว่าให้ฟ้าฝนแห้งแล้ง ข้าวยากหมากแพง อดอยาก ลำบาก เจ็บไข้ ล้มตาย เมื่อตายแล้วก็เอาไปลงโทษในนรก ๔๕๖ ขุม ทนทุกข์เวทนาแสนสาหัส ร้องไห้

ครวญครางไม่มีขาดเสียงมีแต่ทุกข์ล้วน ๆ พ้นจากนั้นให้เป็นเปรต อดอยากข้าวน้ำอยู่เป็นนิจ แล้วให้มาเป็นอสุรกาย แลให้มาเป็นสัตว์เดรัจฉาน ถ้าให้มาเกิดเป็นมนุษย์ก็ให้เป็นคนเลวทรามต่ำช้า ยากจนอนาถาไร้ทรัพย์ อับปัญญา ใจบาปหยาบช้า เอาดีไม่ได้ ล้วนแต่ทุกข์ทั้งนั้น

ถ้าประเทศใด บ้านใด เมืองใด หมู่ใด ตำบลใด ภาคกลางแย่งเข้าปกครองได้มากกว่าภาคอื่น ก็บังคับ เห็น จำ คิด รู้ ของมนุษย์และสัตว์ในที่นั้น ให้ทำแต่กลาง ๆ ไม่ดีไม่ชั่ว ที่ไม่เป็นบุญเป็นบาป ภาคกลางก็เก็บเหตุที่ไม่ดีไม่ชั่ว ที่มนุษย์และสัตว์ทำไว้นั้น แล้วก็ส่งผลลงมาให้เป็นแต่กลาง ๆ ไม่ดีไม่ชั่ว

แต่ว่าท่านผู้ใดได้อ่านหรือได้ฟังหนังสือเรื่องนี้แล้วก็อย่าเพิ่งเชื่อก่อน เพราะไม่ใช่โฆษณาชวนเชื่อหรอก ข้าพเจ้าก็ไม่อยากให้ท่านเชื่อข้าพเจ้าเหมือนกัน ให้ท่านเชื่อตัวของท่านเองดีกว่า ท่านต้องทำให้มี ให้เป็น ให้เห็นขึ้นเองแล้ว นั่นแหละจึงค่อยเชื่อ

ถ้าท่านจะทำให้มี ให้เป็น ให้เห็นนั้น ต้องทำตามสติปัฏฐานทั้งสี่ดังที่ข้าพเจ้าจะบอกต่อไปดังนี้ แต่ว่าอย่าเอาคาถาบาลีมาใส่ด้วยเลย เพราะข้าพเจ้าไม่ได้เรียนพระปริยัติเรื่องอรรถแปลแก้ไขแล้วข้าพเจ้าโง่จริง ๆ ตั้งแต่บวชก็เรียนทำแต่ภาวนาทางวิปัสสนาเท่านั้น อาจารย์ท่านสอนแต่ทางภาวนา จึงไม่รู้ทางพระปริยัติ พูดกันแต่ภาษาไทยล้วนๆ ดีกว่า ฟังก็ง่ายด้วย

ถ้าผู้ใดจะทำทางวิปัสสนา

ให้ตั้งกายให้ตรง ทำสติไว้เฉพาะหน้า ไม่ให้เผลอ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย อย่าให้เกยกันมาก แต่พอหัวแม่มือซ้ายกับนิ้วชี้ขวาจรดกัน แล้วหลับตาภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง" หลับตาแล้วมันมีกลเม็ดอยู่อย่างหนึ่ง คือเหลือบตาขึ้นข้างบนเหมือนอย่างไปข้างหลัง กลับมองลงไปในกลางตัว ตามหลอดลมหายใจ เพราะมันเป็นรูกลวงลงไปตั้งแต่เพดานจนถึงสะดือ สุดลมหายใจที่อยู่เพียงสะดือตรงนั้น เรียกว่า "ที่สิบ" เหนือสะดือขึ้นมาสองนิ้วมือ เรียกว่า "ที่ศูนย์" เป็นที่ตั้งสติ เอาเห็น จำ คิด รู้ ทั้งสิ้นลงไปหยุดนิ่งอยู่ที่นั่น เพราะที่ตรงนั้นมีดวงธรรมประจำอยู่ทุกคน ธรรมดวงนี้สำหรับทำให้เกิดเป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ สว่างเหมือนแสงไฟ ให้ลงไปนิ่งนึกอยู่แต่ตรงนั้นอย่าไปทางไหน ดินถล่มฟ้าทลาย คอขาดบาดตายก็อย่าตกใจ ให้นิ่งแน่นอยู่เหนือสะดือสองนิ้วมือนั้นให้ได้ ซ้ายขวาหน้าหลัง ไม่ไป ล่างบน ไม่ไป นิ่งอยู่กึ่งกลางกาย ข้างใน ข้างนอก อย่าออกไป ถ้าออกข้างนอก ถึงธรรมเกิดขึ้น สว่างได้ ก็เป็นวิปัสสนูปกิเลส ไม่ใช่วิปัสสนา วิปัสสนูปกิเลสนี้เป็นของภาคดำ ไม่ใช่ของภาคขาว

เมื่อกายสงบดีแล้ว หรือเกิดตัวเบาขึ้น นั่นเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน, เมื่อเกิดความสุขกายขึ้น เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน, ถ้าเกิดแสงสว่างขึ้นที่เหนือสะดือสองนิ้วมือ จะเล็กหรือจะใหญ่ก็ตาม ประมาณสักเท่าดวงดาวหรือไข่แดงของไก่ เป็นอุคคหนิมิตขึ้นอย่างนั้นแล้ว

รักษาไว้ นี่เรียกว่า **ปฐมมรรค** ถ้าใสอย่างกระจกส่องหน้าอย่างนั้นหละเป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถ้าขยายเป็นปฏิภาคออกไปใหญ่เท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ได้ ก็จะเห็นกายในกายผุดขึ้นในกลางดวงนั้นเหมือนอย่างกายมนุษย์เราไม่ผิดเพี้ยน เรียกว่า **กายมนุษย์ละเอียด** (ในกลางกายมนุษย์ละเอียด **มีกายทิพย์**) กายนี้สำหรับไปเกิดมาเกิด กายนี้ถ้าหลุดจากกายมนุษย์หยาบ (กายเนื้อ) เมื่อไร ก็ตายเมื่อนั้น แต่ต้องพูดถึงกายนี้ให้รู้เรื่องกันเสียก่อน เพราะเป็นกายไปเกิดมาเกิด เป็นกายสมุทัย กายนี้เมื่อมาเกิดเข้าครรภ์บิดามารดานั้น สูงถึงแปดศอกมาเข้าครรภ์บิดาก่อน ถ้าจะเป็นหญิงก็เข้าทางช่องจมูกซ้าย ถ้าจะเป็นชายก็เข้าทางช่องจมูกขวา เข้าไปอยู่เหนือศูนย์สะดือสองนิ้วมือของบิดาก่อน แล้วมารดาจึงตั้งครรภ์ขึ้นทีหลัง ตั้งครรภ์ด้วยกันทั้งสองคน จึงรักบุตรด้วยกันทั้งคู่ ถ้าบิดามารดาร่วมประเวณีกันเข้า ถ้ายังไม่ตกสูญก็ยังไม่เกิด ถ้าตกสูญเมื่อไรก็เกิดเมื่อนั้น

ที่เรียกว่าตกสูญนั้นคือ บิดามารดาทั้งสองสนุกเพลิดเพลินนั้นมันนิ่งแน่น ดึงดูดเหมือนเหล็กตาปูตอก เพลิดเพลินจนตากลับด้วยกันทั้งสองข้าง นั่นแหละมันตกสูญหละ คืออายตนะในมดลูกของมารดามันดึงดูดเอากายแปดศอกออกจากช่องจมูกของบิดา เข้าไปในช่องจมูกของมารดา เข้าไปติดอยู่ในแอ่งมดลูก แล้วก็น้ำเลี้ยงหัวใจของบิดามารดา ข้างพ่อนิดหนึ่งข้างแม่นิดหนึ่งประสมกันเข้าประมาณเท่าเมล็ดโพธิเมล็ดไทร แล้วกายแปดศอกนั้นก็เข้าไปอยู่ในนั้นได้ เหมือนอย่าง

พระพุทธเจ้าเข้าไปเดินจงกรมในเมล็ดพันธุ์ผักกาดได้ กายพระพุทธเจ้าก็ไม่เล็กลงไป เมล็ดพันธุ์ผักกาดก็ไม่ใหญ่ขึ้น วิธีนั้นทีเดียว หรืออีกนัยหนึ่ง เช่นกระจกวงเดือนเล็กเท่าแว่นตา ส่องภูเขาใหญ่ ๆ เข้าไปอยู่ในนั้นได้ ภูเขาก็ไม่เล็กลงไป กระจกก็ไม่ใหญ่ขึ้น แต่อยู่ในกระจกนั้นได้ วิธีเดียวกับที่เรามาเกิดในครรภ์บิดามารดา เมื่อสายเลือดของบิดามารดาข้นแข็งเป็นก้อนเข้า ก็แตกออกเป็นปัญจสาขา ห้าแห่งเป็นกายมนุษย์ขึ้น เป็นศีรษะ เป็นมือทั้งสอง เท้าทั้งสอง กายสัมภเวสีที่มาเกิดนั้นก็เล็กลงเท่ากายมนุษย์ ตาตรงกัน หูตรงกัน จมูก ปาก แขน ขา ตรงกันหมด เชื่อมติดเป็นกายเดียวกันกับกายมนุษย์ (กายเนื้อ) แล้วก็เจริญใหญ่ขึ้นมาจนคลอดออกจากครรภ์มารดา อย่างนี้เรียกว่ากายมาเกิด

วิธีไปเกิดเมื่อเวลาใกล้จะตายนั้น ธาตุธรรมก็ดึงดูดเอากายมนุษย์กับกายมนุษย์ละเอียด (ซึ่งมีกายทิพย์ซ้อนอยู่) ให้หลุดจากกัน คนไข้กายมนุษย์ก็บิดตัว สะดุ้ง หรือสยิ้วหน้า พอกายหลุดจากกัน กายทิพย์ก็ตกสูญอยู่ที่เหนือสะดือสองนิ้วมือของกายมนุษย์เท่าไข่แดงของไก่ แล้วเกิดขึ้นเป็นกายสูงแปดศอกเดินออกทางช่องจมูกเที่ยวหาที่เกิดต่อไป ทิ้งกายมนุษย์ไว้ให้เน่าไป ถ้าผู้ใดเข้าถึงธรรมกายแล้วจะเห็นได้อย่างชัดเจน ผู้ที่ไม่รู้เรื่องก็เดาเอาว่าวิญญาณไปเกิด วิญญาณอย่างเดียวไปเกิดไม่ได้ ต้องไปเกิดทั้งกายจึงจะได้ เพราะกายเราทุกกายที่ซ้อนกันอยู่นั้น กายหนึ่ง ๆ ต้องมีหัวใจสำหรับจำ ในหัวใจต้องมีดวงจิตเท่าดวง

ตาดำ ลอยอยู่ในน้ำเลี้ยงหัวใจสำหรับคิด วิญญาณซ้อนอยู่ในดวงจิตเท่าแววตาดำหรือหัวไม้ขีดไฟ สำหรับรู้ เหมือนกันหมดทุกกาย เมื่อรู้เรื่องกายซ้อนกันแล้ว ก็พึงง่ายเข้า เมื่อรู้เรื่องกายทิพย์นี้แล้วก็จะได้ดำเนินต่อไป

กายในกายนับตั้งแต่กายมนุษย์หยาบหรือกายเนื้อ ก็มีกายมนุษย์ละเอียด, กายทิพย์หยาบ, กายทิพย์ละเอียด ซึ่งเป็นกายที่สืบนับจากกายมนุษย์ ถึงกายนี้แล้วก็จะสามารถทำกัมมัฏฐานได้ ๓๐ ที่ตั้ง ตั้งแต่กสิณ ๑๐, อสุภะ ๑๐, และ อนุสสติ ๑๐ ตาของกายนี้ (นับแต่ตาของกายมนุษย์ละเอียดเป็นต้นไป) เป็นทิพยจักษุ* สามารถเห็นสวรรค์ นรก เปรต อสุรกาย แล้วเอากายทิพย์นี้แหละไปนรก สวรรค์ เปรต อสุรกายได้ทุกแห่ง ไปพูดจาปราศรัยกันกับพวกเหล่านั้นได้ ถามถึงบุรพกรรมทุกข์สุขกันได้ทั้งนั้น แต่ว่ายังไม่เห็นพรหมโลกเพราะละเอียดกว่าสวรรค์มาก ดวงธรรมในกายทิพย์นี้เรียกว่า ทุติยมรรค พอขยายออกเป็นปฏิภาคใหญ่เท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ก็จะเห็นกายที่ ๕ ขึ้นอีก ผุดขึ้นที่กลางดวงทุติยมรรค เรียกว่ากายรูปพรหมหยาบ และในกลางกายรูปพรหมหยาบก็มีกายรูปพรหมละเอียด เป็นกายที่ ๖ กายนี้สวยงามประดับประดาอาภรณ์ยิ่งกว่าเทวดา (กายทิพย์) กายนี้ทำกัมมัฏฐานได้ ๔ ที่ตั้ง คือรูปฌาน ๔ ดวงตาของกายนี้เป็นปัญญาจักษุ สามารถเห็นพรหมโลกทั้ง ๑๖ ชั้น แล้วเอากายนี้ไปพรหมโลกทั้ง ๑๖ ชั้นได้ ไป

*เห็นหยาบละเอียดเข้าไปตามลำดับของกาย

ไต่ถามทุกข์สุขกับรูปพรหมทั้ง ๑๖ ชั้นได้ แต่ว่ายังไม่เห็นอรูปพรหม ๔ ชั้น เพราะละเอียดกว่ารูปพรหมมาก

ต้องเอาเห็น จำ คิด รู้ เข้าไปหยุดนิ่งอยู่เหนือสะดือสองนิ้วมือในกลางกายรูปพรหมที่ ๖ นี้อีก ดวงธรรมในกายนี้เรียกว่า **ตติยมรรค** พอขยายเป็นปฏิภาคใหญ่ออกไปเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ ก็จะเห็นกายอรูปพรหมหยาบ ในกลางกายอรูปพรหมหยาบก็จะเห็นกายอรูปพรหมละเอียดเป็นกายที่ ๘ กายอรูปพรหมนี้สวยงามยิ่งขึ้นไปอีก กายนี้ทำกัมมัฏฐานได้ ๖ ที่ตั้ง คืออรูปฌาน ๔ และ อาหาเรปฏิกูลสัญญา กับจตุธาตุววัตถานะ รวมเป็น ๔๐ กัมมัฏฐานด้วยกัน ดวงตาของกายนี้เป็นสมันตจักษุ สามารถเห็นอรูปพรหม ๔ ชั้น แล้วเอากายนี้ไปอรูปพรหม ๔ ชั้นได้ ไปไต่ถามทุกข์สุขกันได้ แต่ยังไม่เห็นนิพพาน

ต้องเข้าไปนิ่งอยู่เหนือศูนย์สะดือสองนิ้วมือ ในกลางกายอรูปพรหมละเอียดซึ่งเป็นกายที่ ๘ นี้อีก ดวงธรรมในกายนี้เรียกว่า **จตุตถมรรค** พอขยายเป็นปฏิภาคใหญ่เท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ ก็จะเห็นกายอีกกายหนึ่งเป็นกายที่ ๙ กายนี้เรียกว่า **"ธรรมกาย"** เหมือนพระพุทธรูป เกตุแหลมเหมือนดอกบัวตูม สวยงาม ใสเหมือนแก้ว ดวงตาของกายนี้เรียกว่า พุทธจักษุ เห็นนิพพาน แล้วเอากายนี้แหละไปนิพพานได้ พระพุทธเจ้าอยู่ที่ไหนก็เห็นหมด ทั้งขาว กลาง ดำ ไปพบปะเห็นทั้งนั้น เรื่องห่มผ้าม้วนขวา ม้วนซ้ายจะไปรู้เรื่องได้หมด ถ้าท่านผู้ใดทำได้ถึงพระธรรมกายนี้แล้วจึงค่อยเชื่อ หรือจะไม่เชื่อก็ตาม

ใจท่านเถอะ เพราะคนเรามีอยู่สามพวก ขาวพวกหนึ่ง ดำพวกหนึ่ง กลางพวกหนึ่ง ถ้าพวกขาวก็เชื่อ ถ้าพวกดำก็ไม่เชื่อ ถ้าพวกกลางก็เฉย ๆ ถ้าอยากจะรู้ว่าเป็นพวกขาว กลาง หรือดำ ก็สังเกตดูเอา ถ้าซื่อตรง นักปราชญ์ ฉลาดใจบุญ ก็ให้รู้ว่าเป็นเครื่องหมายของภาคขาว, ถ้าคดโกง เก่งกาจ ฉลาดใจพาล ก็ให้รู้ว่าเป็นเครื่องหมายของภาคดำ, ถ้าไม่ตรง ไม่โกง นั่นก็เป็นเครื่องหมายของภาคกลาง

ธรรมกายนี้ก็มีหยาบละเอียดกว่ากันเข้าไปตามลำดับ กายธรรมกายแรกซึ่งเป็นกายที่ ๙ นั้นเรียกว่า ธรรมกายโคตรภูหยาบ ในธรรมกายโคตรภูหยาบก็มีธรรมกายโคตรภูละเอียด, ในกายโคตรภูละเอียดก็มีกายพระโสดาปัตติมรรค ในกายพระโสดาปัตติมรรคก็มีกายพระโสดาปัตติผล, ในกายพระโสดาปัตติผลก็มีกายพระสกิทาคามิมรรค ในกายพระสกิทาคามิมรรค ก็มีกายพระสกิทาคามิผล, ในกายพระสกิทาคามิผลก็มีกายพระอนาคามิมรรค ในกายพระอนาคามิมรรคก็มีกายพระอนาคามิผล, ในกายพระอนาคามิผล ก็มีกายพระอรหัตมรรค ในกายพระอรหัตมรรคก็มีกายพระอรหัตผล เป็น ๑๘ กายด้วยกัน

กายตั้งแต่กายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหมทั้งหยาบทั้งละเอียดหมดทั้ง ๘ กายนี้เป็นกาย **ปัญจขันธ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ไม่ใช่ตัวตน บุคคล เราเขา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา แต่กายทั้ง ๑๐ นับตั้งแต่กายธรรมโคตรภูขึ้นไปจนถึงธรรมกาย

พระโสดา ธรรมกายพระสกิทาคา ธรรมกายพระอนาคา ธรรมกายพระอรหัต ทั้งหยาบทั้งละเอียด นี้เป็นกายธรรมขันธ์ เป็นนิจจัง เป็นสุขัง เป็นอัตตา. นิจจังเป็นของเที่ยง สุขังเป็นสุข อัตตาเป็นตัวของเรา เป็นกายเราแท้ไม่ยักเยื้องแปรผัน กายปัญจขันธ์เป็นกายโลกีย์ กายธรรมขันธ์เป็นกายโลกุตตระ กายปัญจขันธ์สำหรับทำภูมิสมถะ คือ กัมมัฏฐาน ๔๐ กายโลกุตตระสำหรับทำภูมิวิปัสสนาไม่มีที่สิ้นสุด

สมถกัมมัฏฐาน ๔๐

แต่นี้ต่อไปจะกล่าวถึงกัมมัฏฐาน ๔๐ ก่อน ซึ่งจะใช้แต่เฉพาะกายโลกีย์ทั้ง ๘ คือ กายมนุษย์ กายมนุษย์ละเอียด, กายทิพย์ กายทิพย์ละเอียด, กายรูปพรหม กายรูปพรหมละเอียด, กายอรูปพรหม กายอรูปพรหมละเอียด ถ้าจะทำกัมมัฏฐาน ๔๐ ต้องสับกายซ้อนกายเสียก่อนจึงจะทำได้คล่องแคล่ว คือให้ถอยกลับออกมาจากกายที่ ๘ ออกมากายที่ ๗, แล้วก็ออกมากายที่ ๖, แล้วก็ออกมากายที่ ๕....แล้วก็ออกมากายที่ ๑, แล้วกลับเข้ากายที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓....ถึงกายที่ ๘, แล้วก็กลับออกมาจากกายที่ ๘....ออกมากายที่ ๑ ให้ฝึกสับกายซ้อนกายอย่างนี้สัก ๗ เที่ยว หรือให้มากกว่า ๗ เที่ยวก็ได้ ให้เป็นวสี และก็ให้กายมันใสนั่นเอง ให้ใสเป็นแก้วทุกกาย

เมื่อกายใสดีแล้ว ให้เข้าตั้งกสิณในดวงทุติยมรรคของกายทิพย์ พอดวงทุติยมรรคใสและใหญ่เท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ นึกบริกรรมว่า ปฐวีกสิณัง ดินก็เกิดขึ้นในดวงนั้นเป็นปฐวีกสิณ ใสเหมือนแก้ว,

พอจิตละเอียดนิ่งแน่นเลยดินลงไป น้ำก็ผุดขึ้นเป็นอาโปกสิณในกลางดวงดินนั้น ดินก็เพิกหายไป เมื่อจิตละเอียดเลยน้ำลงไป ลมก็ผุดขึ้นเป็นวาโยกสิณในกลางดวงอาโปกสิณนั้น อาโปกสิณก็เพิกหายไป, ผุดขึ้นแล้วก็เพิกหายไปเป็นลำดับ คือ ที่ ๔ ก็ เตโชกสิณ, ที่ ๕ ก็ นิลกสิณ (สีเขียว), ที่ ๖ ปีตกสิณ (สีเหลือง), ที่ ๗ โลหิตกสิณ (สีแดง), ที่ ๘ โอทาตกสิณ (สีขาว), ที่ ๙ อาโลกกสิณ (แสงสว่าง), ที่ ๑๐ อากาสกสิณ (ว่างเปล่า), พอจิตละเอียดเลยกสิณลงไปหนักเข้า กสิณก็เพิกหายไป ทีนี้อสุภะ ๑๐ ก็เกิดขึ้น

คือกายเรานั้นเองเกิดขึ้นเป็นศพ ที่ ๑ เป็นศพที่ขึ้นพอง, ที่ ๒ เป็นศพที่ขึ้นสีเขียว, ที่ ๓ เป็นศพที่ขึ้นอืดเต็มที่มีน้ำหนองไหล, ที่ ๔ เป็นศพที่ขาดปริ, ที่ ๕ เป็นศพที่ฝูงสัตว์กัดกิน, ที่ ๖ เป็นศพที่หลุดจากกัน, ที่ ๗ เป็นศพที่ขาดหลุดกระจัดกระจาย, ที่ ๘ เป็นศพที่เต็มไปด้วยเลือด, ที่ ๙ เป็นศพที่เต็มไปด้วยหมู่หนอน, ที่ ๑๐ เป็นศพที่เหลือแต่ร่างกระดูก เมื่อจิตละเอียดนิ่งแน่นเลยอสุภะลงไป อสุภะก็เพิกหายไป อนุสสติ ๑๐ ก็เกิดขึ้น

พอจิตละเอียดเข้าถึงพุทธานุสสติ คุณพระพุทธเจ้าก็เกิดขึ้น, พอจิตเข้าถึงธัมมานุสสติ คุณพระธรรมก็เกิดขึ้น, พอจิตเข้าถึงสังฆานุสสติ คุณพระสงฆ์ก็เกิดขึ้น, แล้วก็เกิดขึ้นตามลำดับไป, ที่ ๔ ระลึกถึงคุณของศีล คุณศีลก็เกิดขึ้น, ที่ ๕ ระลึกถึงคุณทาน คุณทานก็เกิดขึ้น, ที่ ๖ ระลึกถึงคุณที่ทำให้เกิดเป็นเทวดา คุณที่ทำให้เป็นเทวดาก็

เกิดขึ้น, ที่ ๗ ระลึกถึงกาย คุณที่ทำให้ระลึกถึงกายก็เกิดขึ้น, ที่ ๘ ระลึกถึงลมหายใจเข้าออก คุณที่ทำให้ระลึกถึงลมหายใจเข้าออกก็เกิดขึ้น, ที่ ๙ ระลึกถึงความตาย คุณที่ทำให้ระลึกถึงความตายก็เกิดขึ้น, ที่ ๑๐ ระลึกถึงคุณพระนิพพาน คุณที่ทำให้ระลึกถึงความดับทุกข์ก็เกิดขึ้น

กายทิพย์นี้ทำได้ ๓๐ ที่ตั้งดั่งนี้แล

พอจิตละเอียดนิ่งแน่นเลยอนุสสติ ๑๐ ลงไป เข้าถึงเมตตาพรหมวิหาร พอจิตคิดรักใคร่ในสัตว์ทั่วไป (ปรารถนาจะให้สัตว์ทั่วไปมีความสุข) ปฐมฌานก็เกิดขึ้นในกลางกายทิพย์ พร้อมกับรูปพรหมนั่งอยู่บนดวงฌาน ประกอบด้วย วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์ ดวงฌานนั้นกว้างสองวาหนาหนึ่งคืบ กลมเหมือนดวงจันทร์ ใสเหมือนกระจกส่องหน้า

พอจิตนิ่งแน่นละเอียดหนักเข้าถึงกรุณาพรหมวิหาร อยากจะให้สัตว์พ้นทุกข์ ทุติยฌานดวงที่ ๒ ก็ผุดขึ้นในกลางดวงปฐมฌาน ปฐมฌานก็เพิกหายไป วิตก วิจาร ก็หายไปด้วย, เหลืออยู่แต่ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์

พอจิตละเอียดนิ่งแน่นหนักเข้าไปถึงมุทิตาพรหมวิหาร ความพลอยดีใจเมื่อผู้อื่นได้ดี ตติยฌานก็ผุดขึ้นในกลางดวงทุติยฌาน ทุติยฌานก็เพิกหายไป ปีติก็ละหายไปด้วย

พอจิตละเอียดนิ่งแน่นเข้าไปถึงอุเบกขาพรหมวิหาร ไม่ดีใจ ไม่

เสียใจเมื่อผู้อื่นได้ทุกข์ จตุตถฌาน ฌานที่ ๔ ก็ผุดขึ้นมากลางดวงฌานที่ ๓ ฌานที่ ๓ ก็เพิกหายไป สุขก็หายติดไปด้วย เหลืออยู่แต่เอกัคคตารมณ์กับอุเบกขาที่ผุดขึ้นมากับฌานที่ ๔

กายรูปพรหมนี้ทำได้อีก ๔ ที่ตั้ง รวมเป็น ๓๔ กัมมัฏฐาน

พอจิตละเอียดนิ่งแน่นหนักเข้า เลยรูปฌานทั้ง ๔ เข้าไป กายอรูปพรหมก็ผุดขึ้นในดวงตติยมรรคในกลางกายรูปพรหม อรูปพรหมนั่งอยู่บนอากาศ (อากาสานัญจายตนะ) เห็นอากาศมีอยู่เต็มว่างกว้างสองวา หนาหนึ่งคืบ กลมเหมือนดวงจันทร์ ถ้าวัดกลมรอบตัวก็หกวา ถึงรูปฌาน ๔ วัดกลมรอบตัวก็หกวาเหมือนกัน พอจิตละเอียดเลยอากาศหนักเข้าไป ก็คิดว่าอากาศนี้ยังหยาบนัก วิญญาณัญจายตนะก็ผุดขึ้นในกลางดวงอากาศ เป็นอรูปฌานที่สอง กว้างสองวา หนาหนึ่งคืบเหมือนกัน อากาศนั้นก็เพิกหายไป พอจิตละเอียดนิ่งแน่นหนักเข้าเลยวิญญาณัญจายตนะเข้าไป ก็คิดว่าวิญญาณนี้ยังหยาบนัก อากิญจัญญายตนะ คือความว่างเปล่าไม่มีอะไรที่ละเอียดหนักยิ่งขึ้นไปอีกก็ผุดขึ้นในกลางดวงวิญญาณัญจายตนะ เป็นอรูปฌานที่สาม วิญญาณัญจายตนะก็เพิกหายไป

ตรงอรูปฌานที่ ๓ นี้ที่พระพุทธเจ้าไปติดอยู่ที่สำนักของอาฬารดาบส ต้องไปเรียนต่อที่สำนักของอุทกดาบส อุทกดาบสก็บอกให้ทำจิตให้ละเอียดให้ยิ่งขึ้น จนได้ เนวสัญญานาสัญญายตนฌานเกิดขึ้นอีกเป็นกัมมัฏฐาน ๓๘ ที่ตั้ง

ที่ ๓๙ **อาหาเรปฏิกูลสัญญา** เห็นอาหารที่เขาบริโภค อาหารนั้นเป็นของละเอียดนัก ซึมซาบอยู่ในข้าวในน้ำ เหมือนเค็มซึมอยู่ในเกลือ หวานซึมอยู่ในน้ำตาล หล่อเลี้ยงร่างกายเราอยู่ทั่ว เบื้องบนถึงปลายผม เบื้องต่ำถึงปลายเท้า ข้าวน้ำนั้นก็กลั่นเป็นมูตรคูถไป, ที่ ๔๐ **จตุธาตุววัตถานะ** เห็นธาตุหล่อเลี้ยงอาหารและร่างกายเรา เบื้องบนถึงปลายผม เบื้องต่ำถึงปลายเท้า ขนเส้นหนึ่ง ผมเส้นหนึ่ง ยาวไปแค่ไหน ธาตุก็รักษาไปตลอดแค่นั้น

เป็น ๔๐ กัมมัฏฐานด้วยกัน เรียกว่า **สมถะภูมิ**

แต่ข้างในกายเราจึงจะเอา ถ้าเกิดข้างนอกเป็นทัศนูปกิเลส ใช้ไม่ได้

เมื่อพระพุทธเจ้าทำจบหมดแล้ว ก็รู้ชัดว่าไม่ใช่หนทางตรัสรู้ เพราะพระองค์ยังทำไม่ถึงพระธรรมกาย เวลานั้นพระองค์ทำได้เพียงกายมนุษย์ละเอียด ทิพย์ รูปพรหม และอรูปพรหมเท่านั้น ก็รู้แน่ว่าไม่ใช่หนทางตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณ จึงต้องเสด็จไปบำเพ็ญโดยลำพังพระองค์เองอยู่ถึงหกปี ที่พระองค์ทำโดยยากลำบากนั้น ก็เพราะพระพุทธเจ้าภาคกลาง และภาคดำนั้นคอยเป็นมารขัดขวางอยู่ ไม่ใช่แต่จะขัดขวางพอดีพอร้าย ขัดขวางกันอย่างฉกาจฉกรรจ์ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้าภาคอื่นคอยขัดขวางแล้วพระองค์ก็ทำได้ง่าย แล้วก็ไม่รู้เรื่องด้วยว่ามีมารคอยขัดขวาง ต่อเมื่อได้สำเร็จพระสัมมาสัมโพธิญาณแล้วจึงรู้เรื่องมาร พระองค์บำเพ็ญบารมีอยู่ช้านาน ถึงกับต้องอดอาหาร

และกลั้นหายใจ เพราะมารคอยขัดขวางไว้ แต่อาศัยที่พระองค์มีความเพียรกล้า กับทรงพระปัญญา รู้จักเปลี่ยนแปลงหนทางปฏิบัติ ภายหลังกลับฉันจังหันให้พระวรกายมีกำลัง จนกระทั่งได้ฉันข้าวมธุปายาสของนางสุชาดา แล้วเอาถาดทองลงลอยในแม่น้ำเนรัญชรา ทรงอธิษฐานทดลองดูพระบารมีของพระองค์ว่าจะสำเร็จพระโพธิญาณหรือไม่ ถ้าพระองค์จะได้สำเร็จแก่พระโพธิญาณก็ขอให้ถาดทองลอยทวนกระแสน้ำนี้ขึ้นไป ถ้าจะไม่สำเร็จแก่พระโพธิญาณก็ขอให้ถาดทองลอยตามน้ำ พอทรงอธิษฐานแล้วก็ทรงวางถาดทองลงในแม่น้ำเนรัญชรา ถาดทองก็ลอยทวนน้ำขึ้นไปไกลได้ ๒๐ วาของพระองค์แล้วจมลง พระองค์เห็นประจักษ์ ก็แน่พระทัยว่าจะได้ตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณ ครั้นเวลาเย็นได้ทรงรับหญ้าคาแปดกำมือที่พราหมณ์ชื่อ โสตถิยพราหมณ์ น้อมนำมาถวาย แล้วเอาไปทรงลาดลงที่โคนไม้ศรีมหาโพธิที่จะตรัสรู้ ก็ทรงอธิษฐานทดลองดูอีกว่า ถ้าจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแน่แล้ว ก็ขอให้เกิดเป็นบัลลังก์แก้วขึ้นเหมือนอย่างคำอธิษฐาน พอสิ้นคำอธิษฐานแล้วก็เกิดเป็นบัลลังก์แก้วสูง ๑๔ ศอกเหมือนคำอธิษฐาน เมื่อพระองค์เห็นประจักษ์ดังนั้นก็หมดความสงสัย ก็เสด็จขึ้นนั่งบัลลังก์ ตั้งพระทัยว่าถึงเลือดเนื้อและดวงใจจะเหือดแห้ง หรือกระดูกจะกองอยู่ที่นี่ก็ตามเถิด ถ้าพระโพธิญาณไม่บังเกิด เป็นไม่ลุกจากบัลลังก์นี้เป็นอันขาด ที่พระองค์จะปักพระทัยหมายมั่นปล่อยชีวิตลงได้ก็เพราะเห็นความอธิษฐานของพระองค์ปรากฏขึ้นแน่แท้ว่าจะได้ตรัสรู้แน่โดยไม่ต้องสงสัย

เหตุว่าพระองค์มั่นพระทัยแน่แล้วก็หลับพระเนตร เข้ากายในกาย ตั้งแต่กายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม สับกายซ้อนกายจนใสเป็นแก้วดีแล้วหมดทุกกาย แล้วเข้าไปนิ่งอยู่ในกลางดวงจตุตถ-มรรคของกลางกายอรูปพรหม

ตอนเมื่อธรรมกายจะเกิดขึ้นเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นนั้น มารลุกพรึบทีเดียวพร้อมกันหมดทั้งพระยามารและเสนามาร พระพุทธเจ้าภาคมารขัดขวางกันอย่างฉกาจฉกรรจ์

ตอนนี้เป็นตอนสำคัญที่พระอาจารย์บางท่านตัดออกเสียหมด เพราะท่านไม่รู้เรื่องกายในกายว่ามีกันอย่างไร ท่านก็คิดเอากายมนุษย์ของพระสิทธัตถราชกุมาร ที่นั่งอยู่โคนไม้ศรีมหาโพธิ ไม่พอกับช้างของพระยามารซึ่งสูงตั้ง ๑๕๐ โยชน์ ท่านก็เลยตัดเรื่องมารประจญออกหมด หาว่าพระอรรถกถาจารย์แต่ก่อนยกย่องพระพุทธเจ้าเกินความเป็นจริงไป เห็นว่าพระพุทธเจ้าก็คนอย่างเรา ไม่มีอภินิหารวิเศษอะไร ท่านก็คิดเป็นปุคคลาธิษฐานธัมมาธิษฐานอะไรของท่านไป หาว่าลูกสาวพระยามาร ๓ คนนั้น เป็นจิตของพระองค์คิดขึ้นต่างหาก เมื่อนางตัณหาเข้ามาประเล้าประโลมนั้น หาว่าเป็นจิตของพระองค์ที่คิดอยากจะกลับเข้าไปครอบบ้านครองเมือง, เมื่อนางราคาเข้ามาประเล้าประโลมนั้น ก็หาว่าจิตของพระองค์หวนคิดถึง พิมพา ราหุล, เมื่อนางอรตีเข้ามาประเล้าประโลมนั้น ก็หาว่าจิตของพระองค์คิดอยากจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อพระองค์ได้ขับไล่นางทั้งสามให้หนีไปแล้ว

ก็ว่าเท่ากับพระองค์เลิกคิด, เมื่อนางทั้งสามกลับไปกันแล้ว พระยามารก็ยกกองทัพเข้ามา ก็ (ว่า) เท่ากับจิตของพระองค์เกิดฟุ้งซ่านด้วยนิวรณ์ ๕ ประการ ของท่านก็เข้าที่ น่าให้คิดแบบนั้นเหมือนกัน สำหรับคนที่ไม่รู้เรื่องกายในกายก็ต้องคิดไปอย่างนั้น เพราะช้างคิริ-เมขลมหาคชสารนั้นสูงถึง ๑๕๐ โยชน์ และต้นโพธิที่พระองค์นั่งสูงเพียง ๑๒๐ ศอก เป็นเส้นหนึ่งกับสิบวาเท่านั้น จึงไม่พอกัน ข้าพเจ้า (พระครูวินัยธร ชั้ว) จึงลองย่นเสกลดู ย่นโยชน์ลงเป็นเซ็นติเมตร เขียนรูปช้างสูง ๑๕๐ เซ็นติเมตร เฉพาะเล็บช้างวัดได้ ๕ เซ็นติเมตร แล้วช้างคิริเมขลสูงถึง ๑๕๐ โยชน์ ขยายเล็บออกไปได้ ๕ โยชน์ เมื่อพระยามารขี่แล้วไส (ช้าง) เข้ามาจะชิงบัลลังก์นั้น ถ้าพระองค์แลด้วยมังสะจักษุ (ตากายมนุษย์) ของพระองค์แล้ว อย่าว่าแต่เห็นหน้าพระยามารหรือหน้าช้างเลย เพียงแต่ครึ่งเล็บช้างก็ยังมองไม่เห็นเลย เพราะตากายมนุษย์แลเห็นเพียงโยชน์เดียวเท่านั้น เล็บช้างตั้ง ๕ โยชน์ แล้วเป็นของทิพย์ด้วยจะไปแลเห็นได้อย่างไร

ความจริงไม่เป็นอย่างนั้น พระองค์ไม่ได้แลเห็นด้วยตากายมนุษย์ พระองค์เห็นด้วยตากายอรูปพรหม เป็นสมันตจักษุ เลยทิพยจักษุ เลยปัญญาจักษุ เข้าไปจวนถึงพุทธจักษุ เป็นอจินไตย์อยู่แล้ว อย่าว่าแต่ช้างคิริเมขลตัวเดียวเลย ถึงจะซ้อนกันขึ้นไปอีกสักกี่ตัว ก็ยังต่ำกว่าบัลลังก์ที่พระองค์นั่งเสียอีก เพราะพระยามารและเสนามารที่เข้ามาประจญนั้น ล้วนแต่เป็นกายทิพย์กันทั้งนั้น พระพุทธ

เจ้าปะทะด้วยกายอรูปพรหม เป็นอจินไตยกว่า ละเอียดกว่า สูงกว่า พวกกายทิพย์ก็สู้ไม่ได้ ถึงพระพุทธเจ้าภาคดำจะขัดขวางอย่างไร พระพุทธเจ้าภาคขาว (ต้นธาตุต้นธรรม) ของพระพุทธเจ้าก็คอยปะทะไว้เหมือนกัน ของมีตัวจริงทั้งนั้น เช่นพระยามาร เสนามาร ลูกสาวพระยามาร ก็ล้วนมีตัวตนอยู่ทั้งนั้น แต่เป็นกายทิพย์ ตามนุษย์เรามองไม่เห็น ต้องทำให้ถึงทิพยจักษุ ปัญญาจักษุ หรือสมันตจักษุจึงจะแลเห็น เพราะเป็นของละเอียด ยิ่งกายพระพุทธเจ้า (ธรรมกาย) ด้วยแล้ว ต้องมองด้วยพุทธจักษุจึงจะเห็น

ที่อาจารย์บางท่านแต่งกันขึ้นใหม่ ๆ ประมาณสัก ๔๐ ปีมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๖๐ มานี้ได้ตัดอภินิหาร ปาฏิหาริย์ของพระพุทธเจ้าออกหมดนั้น เพราะไม่รู้เรื่องกายในกายนั่นเอง จึงได้ตัดบารมีภินิหารออกหมด ทำเอาแบบแผนของจริงเลอะเลือนไปไม่ใช่น้อย ความจริงที่พระอรรถกถาจารย์กล่าวไว้นั้น ก็ยังไม่ละเอียดเท่าความเป็นจริงเสียอีก ท่านย่อ ๆ ไว้เท่านั้น ถึงข้าพเจ้าผู้เขียนนี้ก็ต้องย่อไว้เหมือนกัน จะเขียนให้ละเอียดเต็มที่ก็ไม่ไหว เรื่องของท่านละเอียดนัก

ทีนี้จะกล่าวเมื่อพระยามารพ่ายแพ้ไปแล้ว กายธรรมกายก็เกิดขึ้นในกลางดวงจตุตถมรรค ในกลางกายอรูปพรหม (กายที่ ๘) ของพระสิทธัตถะราชกุมาร กายนี้เหมือนพระพุทธรูป เกตุแหลมเป็นดอกบัวตูมใสเป็นแก้ว กายนี้เป็นกายที่ ๙ ของพระสิทธัตถะราชกุมาร กายนี้

แลเป็นกายพระพุทธเจ้า พอเข้าถึงกายนี้เรียกว่า โคตรภูญาณ ระลึกชาติหนหลังได้แล้ว เข้ากายไปร้อยกายพันกาย ก็ระลึกชาติได้ร้อยชาติพันชาติ เข้าไปได้หมื่นกายแสนกาย ก็ระลึกชาติได้หมื่นชาติแสนชาติ เข้าไปจนนับกายไม่ถ้วนก็ระลึกชาติได้นับไม่ถ้วนเหมือนกัน พระพุทธเจ้าอยู่ที่ไหนก็ไปพบปะกันหมด ไปพูดจาปราศรัยกันได้หมดทั้งภาคขาว ภาคกลาง ภาคดำ

เมื่อเข้าถึงกายธรรมกายโคตรภูนี้แล้ว ก็พิจารณาเห็นอริยสัจทั้ง ๔ เห็นกายมนุษย์เป็นทุกข์ด้วยเกิด แก่ เจ็บ ตาย, เห็นกายทิพย์เป็นสมุทัย เที่ยวหาที่เกิดไม่สิ้นสุด, เห็นกายรูปพรหมกับกายอรูปพรหมเป็นนิโรธเพื่อดับทุกข์,* เห็นธรรมกายเป็นมรรคเพื่อหลีกออกจากทุกข์ แล้วก็เดินสมาบัติพิจารณาอริยสัจทั้ง ๔

ที่เรียกว่า "สมาบัติ" นั้น ก็คือรูปฌาน อรูปฌานนั่นเอง แต่เดินคนละกาย รูปฌาน อรูปฌานนั้น เดินด้วยกายรูปพรหมและกายอรูปพรหม ซึ่งเป็นกายโลกีย์ จึงเรียกว่าฌานโลกีย์ แต่รูปสมาบัติอรูปสมาบัตินั้น เดินด้วยกายธรรมกาย เป็นกายโลกุตตระ จึงเรียกว่าฌานโลกุตตระ

แล้วเอากายธรรมกายโคตรภูเดินสมาบัติดู ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เรื่อยไป จนธรรมกายตกสูญแล้วเกิดธรรมกายขึ้นใหม่ใสละเอียดกว่าเก่า

---

*นี้เป็น **นิโรธ** เพื่อดับเหตุแห่งทุกข์หยาบ เมื่อถึง**ธรรมกาย**แล้วจึงเป็นนิโรธเพื่อดับเหตุแห่งทุกข์ละเอียดจริง ๆ

ที่เรียกว่า "ตกสูญ" นั้น คือเดินสมาบัติหนักเข้าจนธรรมกายนั้นใส แล้วดับลงมาเป็นดวงกลมใสขนาดเท่าฟองไข่แดงของไก่อยู่ที่เหนือสะดือสองนิ้วมือ อย่างนี้เรียกว่าตกสูญ แล้วก็เกิดขึ้นเป็นธรรมกายใสสะอาดดีกว่าเก่า แล้วก็เดินสมาบัติให้ตกสูญ แล้วเกิดขึ้นใหม่ จนเข้าถึงกาย**พระโสดาปัตติมรรค** แล้วเอากายพระโสดาปัตติมรรคเดินสมาบัติพิจารณาอริยสัจทั้ง ๔ ให้ตกสูญแล้วเกิดขึ้นใหม่ จนเข้าถึงกาย**พระโสดาปัตติผล** เป็นพระอริยบุคคลชั้นที่หนึ่ง เห็นอริยสัจทั้ง ๔ ละเอียดชัดเจนยิ่งกว่าปุถุชนหรือโคตรภูบุคคล (เป็นกิจ ๔)

แล้วเอาธรรมกายพระโสดาปัตติผลเดินสมาบัติดู ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค จนตกสูญแล้วเกิดขึ้นใหม่ จนเข้าถึงกาย**พระสกิทาคามิมรรค** แล้วเอาธรรมกายพระสกิทาคามิมรรคเดินสมาบัติดูทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค จนตกสูญแล้วเกิดขึ้นใหม่ จนเข้าถึงกาย**พระสกิทาคามิผล** เป็นพระอริยบุคคลชั้นที่สอง เห็นอริยสัจทั้ง ๔ ละเอียดชัดเจนยิ่งกว่าพระโสดาบัน (รวมเป็นกิจ ๘)

แล้วเอากายพระสกิทาคามิผลเดินสมาบัติดู ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค จนตกสูญแล้วเกิดขึ้นใหม่ จนเข้าถึงธรรมกาย**พระอนาคามิมรรค** แล้วเอาธรรมกายพระอนาคามิมรรคเดินสมาบัติดู ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ตกสูญแล้วเกิดขึ้นใหม่ จนเข้าถึงธรรมกาย**พระอนาคามิผล** เป็นพระอริยบุคคลชั้นที่สาม เห็นอริยสัจทั้ง ๔ ละเอียดชัดเจนยิ่งกว่าพระสกิทาคามี (รวมเป็นกิจ ๑๒)

แล้วเอาธรรมกายพระอนาคามิผลเดินสมาบัติดู ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ตกสูญเกิดขึ้นใหม่ จนเข้าถึงธรรมกาย**พระอรหัตมรรค** แล้วเอาธรรมกายพระอรหัตมรรคเดินสมาบัติดู ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ตกสูญเกิดขึ้นใหม่ จนเข้าถึงธรรมกาย**พระอรหัตผล** เป็นพระอริยบุคคลชั้นที่สี่ เห็นอริยสัจทั้ง ๔ ละเอียดชัดเจนยิ่งกว่าพระอนาคามี (รวมเป็นกิจ ๑๖) เรียกว่า **โสฬสกิจ** อยู่จบพรหมจรรย์ ไม่ต้องทำกิจอีกต่อไป

พอเข้าถึงธรรมกายพระอรหัต ก็รู้ชัดว่าพระองค์เป็น**พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า** โดยไม่ต้องสงสัย กายทั้ง ๑๘ กายนี้เป็นกายโลกีย์เสีย ๘ กาย ตั้งแต่กายมนุษย์ ทิพย์ รูปพรหม และกายอรูปพรหมทั้งหยาบทั้งละเอียด ทั้ง ๘ กายนี้ถึงจะเข้าฌานด้วยกายไหนก็เป็นฌานโลกีย์ทั้งสิ้น กายธรรมกายตั้งแต่โคตรภูเข้าไปจนถึงธรรมกายพระอรหัต แล้วธรรมกายในธรรมกายพระอรหัตเข้าไปอีก เป็นกายเถา กายชุด กายชั้น กายตอน กายภาค กายพึด กายพึดในกายพึด จนนับอสงไขยไม่ถ้วน นี้ล้วนแต่เป็นกายโลกุตตระทั้งนั้น จะเข้าฌานด้วยกายไหนก็เป็นฌานโลกุตตระทั้งนั้น ถ้าจะเข้านิพพานก็เข้าด้วยกายโลกุตตระ ทิ้งกายโลกีย์ไว้ในภพสาม

ถึงกายโลกีย์ก็ต้องทิ้งกันเป็นชั้น ๆ ไปเหมือนกัน เช่นจะไปเกิดในสวรรค์ นรก เปรต อสุรกาย ก็ต้องถอดเอากายมนุษย์ละเอียด (ซึ่งมีกายทิพย์ซ้อนอยู่) ไปเกิด (ถ้ากำลังแสวงหาที่เกิดก็เรียกว่า **กายสัมภเวสี**, ถ้าหาที่เกิดได้แล้ว เรียกว่า **กายทิพย์**) ทิ้งกายมนุษย์หยาบ

ไว้ในโลกมนุษย์ ส่วนใจ จิต วิญญาณของมนุษย์ก็ดับอยู่กับกายมนุษย์นั้นแล

ถ้าได้รูปฌาน จะไปเกิดในพรหมโลก ก็ต้องถอดเอากายรูปพรหมไปเกิด ทิ้งกายทิพย์ไว้ในเทวโลก ส่วนใจ จิต วิญญาณของกายทิพย์ก็ดับอยู่กับกายทิพย์นั้นแหละ

ถ้าได้อรูปฌาน จะต้องไปเกิดในอรูปภพ ก็ต้องถอดเอากายอรูปพรหมไปเกิด ทิ้งกายรูปพรหมไว้ในพรหมโลก ส่วนใจ จิต วิญญาณของรูปพรหมก็ดับอยู่กับกายรูปพรหมนั้นแหละ

ถ้าจะลงมาเกิดในมนุษย์อีก ก็ต้องเข้าซ้อนในกายรูปพรหม แล้วเข้าซ้อนในกายทิพย์ แล้วเข้าซ้อนในกายมนุษย์ (ละเอียด–หยาบ) ในครรภ์มารดาตามเดิม

ถ้าจะเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน มันเป็นกายสัตว์อยู่แต่ข้างนอก กายข้างในของมันก็มีกายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม กายธรรม เหมือนมนุษย์เราเหมือนกัน

ถ้าใครทำวิปัสสนา เข้าถึงธรรมกายแล้วไปถามบุรพกรรมของสัตว์เหล่านั้นดูได้ ว่าทำบุรพกรรมอย่างไรจึงได้เกิดเป็นสัตว์ กายในของมันจะบอกให้ฟังอย่างละเอียดลออ ไม่ว่าสัตว์ชนิดใดบอกได้หมดทุกตัว เพราะกายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหมนั้นไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ มีแต่เกิดเท่านั้น มันก็จำชาติหนหลังได้ ส่วนกายมนุษย์และสัตว์เดรัจฉาน มันมีทั้งเกิด ทั้งแก่ ทั้งเจ็บ ทั้งตาย มันก็จำชาติหนหลังไม่ได้

ท่านผู้อ่านโปรดทราบ บันทึกของท่านพระครูวินัยธร (ชั้ว โอภาโส) อันดับต่อจากนี้ไปเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับพระพุทธเจ้าทั้งสามภาคต่างเอาพระไตรปิฎกของตัวเข้าบังคับสัตว์ ได้แก่ มนุษย์ ทิพย์ รูปพรหม อรูปพรหมอย่างไร, วิธีทำวิชชาสำรอกธาตุธรรมดำให้หลุดจากการห่อหุ้มธาตุธรรมขาวอย่างไร, วิธีการตรวจดูภพและทวีปต่าง ๆ ในจักรวาล ซึ่งมีรายละเอียดอยู่ในหนังสือ **วิชชามรรค ผล พิสดาร เล่มที่ ๒** ของพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ (พระมงคลเทพมุนี) ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๑, พ.ศ. ๒๕๑๙ แล้ว สำหรับท่านที่ถึงธรรมกายและได้ฝึกเจริญภาวนามาถึงขั้นนี้ (พิจารณาอริยสัจ ๔) แล้ว จะไปขอหนังสือ **วิชชามรรค ผล พิสดาร** เล่มที่ ๑, เล่มที่ ๒ และ หนังสือ **ยุทธศาสตร์และยุทธวิธีการสะสางธาตุธรรม** (อาสวักขยญาณขั้นสูง) ได้ที่พระเดชพระคุณ **พระภาวนาโกศลเถร** รองเจ้าอาวาสและพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ซึ่งพระเดชพระคุณท่านจะได้พิจารณาให้เป็นรายบุคคลตามควรแก่ภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ โดยไม่คิดมูลค่าแต่ประการใดทั้งสิ้น

ส่วนบันทึกสุดท้ายของท่านพระครูนั้นยังไม่มีพิมพ์ขึ้นไว้ในที่ใด จึงจะขอนำมาพิมพ์ต่อเพื่อให้ท่านผู้อ่านได้ศึกษาต่อไป ดังต่อไปนี้

นิพพาน ภพสาม โลกันต์ มีอยู่ในกายมนุษย์ กายทั้งหมดทุกภพมีขันธ์ ๕ ทั้งนั้น แม้ชั้นอรูปพรหมก็มีขันธ์ ๕ เหมือนกัน ต่างแต่ขันธ์ ๕ ของชั้นนี้ละเอียดยิ่งนัก ส่วนนรกก็ดี สัตว์โลกันต์ก็ดี ล้วนแต่มีขันธ์ ๕ ทั้งนั้น แม้พระนิพพานก็มีขันธ์ ๕ แต่ว่าขันธ์ ๕ ของพระนิพพานนั้นท่านเรียกต่างออกไปอย่างนี้

๑) ขันธโลกในกายพระนิพพานนั้น เรียกว่า **ธรรมขันธ์** แทนขันธ์ ๕

๒) สัตว์โลกในกายพระนิพพานนั้น ท่านเรียกว่า **อริยสัจ** แทนเรียกว่าสัตว์โลก

๓) อากาศโลกในกายพระนิพพานนั้น ท่านเรียกว่า **ธรรมธาตุ**

ได้ยาก เป็นธรรมสงบ ประณีต คิดเดาไม่ได้ ละเอียด เป็นวิสัยที่บัณฑิตพึงรู้"

นี่ก็เทียบ ๆ นิพพานไปแล้ว แต่ถ้าคนไม่รู้เรื่องในนิพพานแล้วเอาความไม่ได้เลย

ข้อ ๓. นั้นว่า "ธรรมชาตินั้นสงบแล้ว ธรรมชาตินั้นประณีต ธรรมชาติไรเล่าเป็นที่สงบแห่งสังขารทั้งปวง เป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง เป็นที่สิ้นตัณหา เป็นที่สิ้นราคะ เป็นที่ดับ คือนิพพาน"

นี่ท่านกล่าวแต่เพียงธรรมชาติในนิพพานเท่านั้น แต่ตำแหน่งที่อยู่ของนิพพานท่านไม่กล่าวว่าอยู่ที่ไหน จึงเอาความยาก ครั้นจะว่าให้มากไป ข้าพเจ้าก็กลัวว่าจะเป็นการตู่พระพุทธวจนะ เพราะเป็นของในบาลี ข้าพเจ้าก็กลัวบาปอยู่เหมือนกัน

แต่ส่วนในนิพพานอย่างที่พวกมีธรรมกายไปพบไปเห็นมานั้นล้วนแต่สมบัติวิเศษเป็นแก้วทั้งนั้น กายพระพุทธเจ้าเองก็ใสเป็นแก้ว แล้วสิ่งอื่น ๆ ก็ล้วนแก้ววิเศษทั้งนั้น เช่น แก้วจุลจักรพรรดิ แก้วมหาจักรพรรดิ แก้วบรมจักรพรรดิ ที่มนุษย์ผู้มีบุญวาสนาได้มาใช้กันนั้น ก็ต้องส่งมาจากนิพพาน, หรือแก้วทิพยจุลจักรพรรดิ แก้วทิพยมหาจักรพรรดิ แก้วทิพยบรมจักรพรรดิ ที่พวกเทวดา พรหม ที่มีบุญวาสนายิ่งใหญ่ใช้กัน ก็ล้วนแต่ส่งมาจากนิพพานทั้งนั้น, ยังแก้วพุทธจุลจักรพรรดิ แก้วพุทธมหาจักรพรรดิ แก้วพุทธบรมจักรพรรดิ ที่ใช้กันอยู่ในนิพพานนั้น แต่ละอย่าง ๆ มีมากมายนับอสงไขยไม่ถ้วน ล้วน

แต่เป็นแก้วกายสิทธิ์วิเศษทั้งนั้น ทำไมท่านจึงไม่กล่าวไว้ในบาลี

แต่ว่าเมื่อพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่นั้น คงจะตรัสเทศนาไว้หมดทุกอย่าง แต่ในคัมภีร์เก่า ๆ มีกล่าวอยู่บ้าง เช่นที่ว่า "เป็นพระอรหัตตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน เข้าถึงเมืองแก้ว กล่าวแล้วคือนิพพาน" เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยมีกล่าวถึงนิพพาน หมดเข้าไป เสื่อมเข้าไปอย่างที่เห็น ๆ เดี๋ยวนี้พระศาสนาก็ล่วงเลยมาสองพันกว่าปีแล้ว น่ากลัวพระพุทธวจนะจะคลาดเคลื่อน (และตกหล่น) ไปมาก จนไม่มีใครรู้เรื่องนิพพานเสียเลย

ลงเห็นว่านิพพานไม่มีแล้ว ภาคดำเขาก็คอยสอดญาณละเอียดเข้าในเห็น จำ คิด รู้ ของพวกอรรถกถาจารย์ ให้แต่งแก้พระพุทธวจนะ ให้เลอะเลือนคลาดเคลื่อนอยู่เสมอ

เพราะนิพพานเป็นจุดสำคัญ พระพุทธเจ้าพระอรหันต์จึงปรารถนามุ่งหมายนัก ภาคดำเขาก็หวงแหน ปิดบังอย่างสุดขีด เพราะว่าถ้าสัตว์ยังเวียนว่ายอยู่ในภพสามตราบใด ภาคดำเขาก็ต้มเล่นอย่างสนุก ถ้าถึงนิพพานเสียแล้วมันก็ไม่กลัวกัน ฉะนั้นเขาจึงขัดขวางจนสุดฤทธิ์

แล้วในนิพพานนั้นเป็นที่สุโขมโหฬาร จนไม่มีส่วนเปรียบ ยังพวกจักรพรรดิที่คอยดูแลปฏิบัติพระพุทธเจ้าอยู่ในนิพพานนั้น ก็ ล้วน แต่กายใสเป็นแก้วทั้งนั้น และไม่ใช่แต่จะดูแลในนิพพานเท่านั้น ถึงแม้ในภพสามเรานี้พวกจักรพรรดิและพระพุทธเจ้าก็ต้องคอยดูแลส่งเสียอยู่

ไม่ขาดเหมือนกัน ที่ส่งความบริบูรณ์มาหล่อเลี้ยงหมู่สัตว์ของพระพุทธ-เจ้าในนิพพานนั้น ยิ่งกว่าบิดามารดาที่มีต่อบุตร ธรรมดาบิดามารดานั้นถึงบุตรจะชั่วร้าย ไม่รู้จักบุญคุณอย่างไร ก็ยังรักอยู่เสมอ แต่พระพุทธเจ้าทรงคุณยิ่งกว่านั้น ความกรุณาต่อสัตว์ไม่เลือกหน้า ถึงสาวกในพระศาสนาจะชั่วช้าไม่รู้จักพระคุณ เหมือนอย่างพระเทวทัตก็ดี ก็ยังกรุณาอยู่เสมอ ฉะนั้นพระคุณพระพุทธเจ้าจึงมีมากสุดจะพรรณนา ที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์เก่า ๆ ว่า เปรียบเหมือนบุรุษที่มีฤทธิ์เนรมิตศีรษะได้พันศีรษะ ๆ ละร้อยปาก มีปากละร้อยลิ้น แล้วจะพรรณนาคุณพระพุทธเจ้าอยู่จนตลอดกัลป์ ก็ยังไม่สิ้นสุดพระคุณของพระพุทธเจ้า

แต่ภาคดำตรงกันข้าม นั่นมีพระเดช ถึงบุรุษผู้มีพันศีรษะ ๆ ละร้อยปาก ปากละร้อยลิ้น จะพรรณนาพระเดชมารไปตลอดกัลป์ก็ไม่สิ้นสุดโทษของเขาได้เหมือนกัน พระพุทธเจ้าภาคดำนี้ล้วนแต่เป็นพญามัจ-จุราชทุกองค์ มีแต่จะให้ทุกข์โทษแก่สัตว์ฝ่ายเดียว ทุกข์ของสัตว์ที่มีร้อยแปดประการนั้น เป็นธรรมของภาคดำฝ่ายเดียว ฉะนั้น ถึงจะพรรณนาโทษของเขาสักกี่กัลป์ก็ไม่สิ้นสุด

การที่พระพุทธเจ้าภาคขาวส่งความบริบูรณ์มาหล่อเลี้ยงหมู่สัตว์ หรือพระเณรในศาสนานั้น ให้สังเกตดูวัดใดวัดหนึ่ง ถ้าพระเณรปฏิบัติเคร่งครัดต่อธรรมวินัย วัดนั้นต้องบริบูรณ์ด้วยลาภสักการะ ชื่อเสียงโด่งดัง อย่างเช่นวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ เป็นต้น หลวงพ่อวัดปากน้ำ (พระมงคลเทพมุนี) ท่านเอาแต่ธรรมวินัยอย่าง

เดียว อย่างอื่นผิดธรรมวินัยท่านไม่เอา ส่วนตัวท่านเองสิกขาบท ๒๒๗ ไม่มีขาดตกบกพร่อง แล้วยังไม่ประมาท แสดงอาบัติทุกเช้ามืดเป็นนิตย์ แล้วแนะนำสั่งสอนภิกษุสามเณรให้ประพฤติปฏิ-บัติชอบทุกวันไม่มีเว้นเลย จึงบริบูรณ์ ไม่ขาดแคลน พระเป็นร้อย ๆ สามเณรเป็นร้อย ๆ อุบาสกอุบาสิกาเป็นร้อยก็ไม่อดอยาก แต่บางครั้งก็มีบกพร่องบ้าง เป็นที่พระเณรต่างวัดไปอาศัยอยู่ นิสัยหยาบติดไปจากวัดเดิม ประพฤติบกพร่อง เป็นธรรมของฝ่ายดำ ฝ่ายดำเขาส่งชั่วมาขัดขวางได้บ้าง แต่ก็ขัดขวางไม่ได้มากนัก เพราะพระเณรที่เคร่งครัดก็มีมากเหมือนกัน จึงขัดขวางไม่ถนัด ถ้าพระเณรทำตามหลวงพ่อสอนทุกองค์แล้ว อย่าว่าแต่วัดปากน้ำวัดเดียวเลย ถึงวัดอื่นสักกี่สิบวัดก็เลี้ยงได้จริง ๆ

พระพุทธเจ้าภาคดำน่ะฤทธิ์เดชไม่ใช่พอดีพอร้าย ล้วนแต่เป็นมัจจุราชที่ผลาญชีวิตสัตว์ทั้งนั้น แล้วปิดบังอำพรางเรื่องของตัวนัก ไม่อยากให้ใครรู้เรื่องของเขาที่เดียว ดูแต่มนุษย์ที่ทำชั่วไม่อยากให้ใครรู้เรื่องเหมือนกัน เพราะเรื่องมันชั่ว พระพุทธเจ้าภาคดำก็ต้องปิดเรื่องชั่วของตัวเหมือนกัน แล้วจะหาใครต้านทานฤทธิ์มันยากนัก ไม่มีกลัวไม่มีเกรงผู้ใดเลย

พระพุทธเจ้าภาคขาวที่ดับขันธ์ปรินิพพานไปเหมือนอย่างพระสมณโคดมแล้วสักกี่โกฏิกี่ล้านหรือสักกี่อสงไขย ก็สู้ไม่ได้เลยสักองค์เดียว เพราะพระพุทธเจ้าภาคขาวที่ดับขันธ์ถอดเอาธรรมกาย

เข้านิพพานไปนั้นเหมือนอย่างกุ้งหรือปูที่ลอกคราบ ก้ามและกระดองอ่อน ๆ อย่างนั้นจะไปทำอะไรใครได้ ไม่เหมือนพระพุทธเจ้าชั้นก่อน ๆ ที่เข้านิพพานทั้งกายมนุษย์เป็น ๆ ไปนั้น แต่อย่างนั้นก็ยังเต็มรับเต็มสู้

เหมือนอย่างพระสมณโคดม สัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานั้น ท่านก็คิดจะเข้านิพพานทั้งเป็น ๆ เหมือนกัน แต่สู้เขาไม่ได้ก็ต้องดับขันธ์นิพพาน เมื่อพระองค์สำเร็จพระสัมมาสัมโพธิญาณใหม่ ๆ เสด็จไปประทับที่ใต้ควงไม้อชปาลนิโครธ พระยามารนิมนต์จะให้นิพพานเสียทีเดียว พระองค์ได้ตรัสแก่มารว่า ถ้าบริษัททั้ง ๔ เหล่า คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ยังไม่บริสุทธิ์แพร่หลายดีแล้ว จะยังไม่นิพพาน มารได้ฟังดังนั้นก็หลีกไป ในพระบาลีกล่าวไว้แต่เพียงแค่นี้

เมื่อพระยามารหลีกไปแล้ว พระพุทธเจ้าภาคมารก็มาเอง ตอนนี้ท่านทั้งหลายอย่าเพิ่งเชื่อ เพราะพระบาลีไม่กล่าวไว้ เป็นแต่ผู้ที่มีธรรมกายไปพบปะเข้า ท่านต้องทำให้มีให้เป็น อย่างที่บอกหนทางไว้ข้างต้นนั้น เมื่อเห็นแล้วไปดูเอาเอง แล้วจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ตามใจท่านเถอะ เมื่อพระพุทธเจ้าภาคมารมานั้น พระกายดำเป็นนิล ใสเป็นแก้ว โผล่ขึ้นตรงหน้า (พระสมณโคดม) แล้วถามว่า "เมื่อท่านยังไม่เข้านิพพาน แล้วท่านจะรบกับเราหรือจะโปรดสัตว์?" พระพุทธเจ้าเพิ่งจะได้สำเร็จพระสัมมาสัมโพธิญาณใหม่ ๆ ยังไม่ทันจะรู้เรื่องราวอะไรนัก ก็ต้องเข้านิโรธสมาบัติไปเจ็ดวัน ขึ้นไปทูลถามพระพุทธเจ้าที่ในนิพพานแก่ ๆ ขึ้นไป จนถึงพระพุทธเจ้าที่

เข้านิพพานทั้งกายมนุษย์ ว่าจะรบดีหรือจะโปรดสัตว์ดี พระพุทธเจ้าในนิพพานแก่ ๆ นั้นก็บอกว่า "โปรดสัตว์เถิด จะรบนั้นสู้เขาไม่ได้ เพราะบารมีท่านน้อยกว่าเขา" แล้วก็ให้นัยมาว่า ให้ตั้งกติกากับเขาข้อเดียว พระพุทธเจ้า (พระสมณโคดม) ก็ออกจากนิโรธสมาบัติ แล้วก็บอกว่า "เราจะโปรดสัตว์" ภาคดำเขาก็ตั้งกติกาให้ ๔ ข้อ

ข้อ ๑. ท่านอย่าไปแตะต้องโครงการของเขา ที่เขาทำให้ทุกข์แก่สัตว์ไว้แล้วอย่าพูดไป

ข้อ ๒. ท่านต้องห้ามสาวกอย่าให้แผลงฤทธิ์เดช จนไปแตะต้องโครงการของเขา

ข้อ ๓. ท่านจะเทศนาโปรดสัตว์ ต้องเทศนาโทษว่า **เป็น "กรรม" ของสัตว์** อย่าโทษว่าเขา (พระพุทธเจ้าภาคดำ) ทำ

ข้อ ๔. เมื่ออายุท่านครบ ๘๐ ปี ท่านต้องนิพพาน

ถ้ารับกติกาได้อย่างนี้ ก็จะไม่รุกรานกัน พระพุทธเจ้าภาคขาว (พระสมณโคดม) ก็ตั้งกติกาไว้ข้อเดียวว่า "ศาสนาของเราไม่มีกำหนด มรรค ผล ยังมีอยู่ตราบใด ศาสนาก็ตั้งอยู่ตราบนั้น" (นี้ตรงกับพระมหาสมณเจ้า ฯ ค้นที่มาของศักราชไม่พบ จึงบอกแต่ล่วงเท่านั้น)

เมื่อปฏิญาณว่าจะไม่รุกรานกันแล้ว พระพุทธเจ้า (พระสมณโคดม) ก็เที่ยวโปรดสัตว์ไป ครั้นพระศาสนาแพร่หลาย มีพระสาวกมากเข้า ภาคดำก็เล่นลูกไม้ สอดละเอียดเข้าในเห็น จำ คิด รู้ ของพวกพระสาวกให้ทำชั่วขึ้น อย่างเช่นพระสุทิน ให้เสพเมถุนธรรมขึ้น, พระธนิยะทำอทินนาทาน, พระที่แม่น้ำ วัคคุมุทา ทำมนุสสวิคคหะบ้าง

อวดอุตริมนุสธรรมบ้าง เป็นให้ทำปาราชิก ๔ แล้วก็สอดละเอียดเข้าให้ทำสังฆาทิเสส ๑๓, อนิยต ๒, นิสสัคคิยปาจิตตีย์ ๓๐, ปาจิตตีย์ ๙๒, ปาฏิเทสนียะ ๔, เสขิยวัตร ๗๕, อธิกรณสมถะ ๗, จนหมด ๒๒๗ สิกขาบท พระพุทธเจ้าก็ต้องตามบัญญัติสิกขาบทจนหมดสิ้น ศาสนาใดถ้าพระพุทธเจ้าบัญญัติสิกขาบทมาก การได้มรรคผลก็น้อย ถ้าสิกขาบทบัญญัติน้อย มรรคผลก็ได้กันมาก ในศาสนาพระสมณโคดมนี้ ภาคดำเขาสอดละเอียดเข้ามาให้บัญญัติสิกขาบท จนพระสาวกพลิกตัวแทบจะไม่ไหว แล้วเขาก็ตั้งกฎของเขาขึ้น ผู้ที่ประพฤติดีไม่เป็นอาบัติ เป็นสาวกของพระสมณโคดม, ผู้ที่ประพฤติชั่วเป็นอาบัติ เป็นสาวกของเขาหมด เมื่อเขาเอาเข้าอย่างนี้ พระพุทธเจ้าก็ต้องนิ่ง ครั้นจะพูดเรื่องเขาเข้า ก็จะเสียสัจที่ตั้งกติกาต่อกันไว้ว่าจะไม่พูดเรื่องของเขา ธรรมดาพระพุทธเจ้า (ฝ่ายขาว) เมื่อตรัสสิ่งใดไปแล้วก็จะไม่คืนคายสัจวาจา ครั้นจะต่อว่าเขา (ภาคดำ) เขาก็ว่าความไม่ซื่อสัตย์ คดโกงเป็นธรรมของเขา ซึ่งเขาก็จะต้องปฏิบัติตามธรรมดำของเขา ครั้นจะปะทะกันขึ้น ก็จะไม่มีเวลาโปรดสัตว์ เพราะจะต้องนิ่งอยู่แต่ในนิโรธสมาบัติ ไม่มีเวลาออก แล้วกำปั้น *ก็เล็กกว่าเขา เพราะบารมีของพระองค์ก็เพียงสี่สงไขยแสนมหากัปเท่านั้น ของเขาตั้งร้อยอสงไขย พันอสงไขย หรือกว่าพันอสงไขยก็มี ถึงจะปะทะกันขึ้นก็สู้เขาไม่ได้ กำลังบารมีของเขามากกว่า

ก็เหมือนกับไทยเรากับประเทศนอก สมัยราชาธิปไตย เขตแดน

*บารมี รัศมี กำลัง ฤทธิ์ อำนาจ สิทธิ เฉียบขาด (มงคลบุตร-ผู้ขยายความ)

ก็มาก แต่กำปั้นเล็กกว่าเขา ก็ต้องปล่อยให้เป็นเขตแดนของผู้อื่น จะสร้างปืนขึ้นสักกระบอก เขาก็ถามเอาว่า "จะรบกับฉันหรือ?" จะสร้างเรือขึ้นสักลำ เขาก็ถามว่า "จะสร้างไว้รบกับฉันหรือ?" ไทยก็ต้องทนเอา เพราะกำปั้นเล็กกว่าเขา น่าเจ็บใจน้อยไปเมื่อไหร่

พระพุทธเจ้า (พระสมณโคดม) กับภาคดำก็แบบนั้น ถ้าใครไปรู้เรื่องจริงของเขาเข้าแล้ว น่าสงสารนัก ภาคดำเขาจะกลั่นแกล้งอย่างไรก็ต้องทนเอาแต่พอโปรดสัตว์ให้หลุดพ้นไปได้เท่านั้น

แม้แต่พูดว่ามารชนะพระเขายังไม่ชอบ ต้องพูดว่าพระชนะมาร เขาจึงจะทำการลงโทษสัตว์ได้สะดวก พระพุทธเจ้า (พระสมณโคดม) ก็ต้องทนเอา

ต่อเมื่อพระชนมายุย่างเข้า ๘๐ ปี ก็เริ่มให้โอกาสแก่พระอานนท์ (เพราะคิดจะเข้านิพพานทั้งเป็นเหมือนกัน) ว่า ตถาคตนั้นถ้าอาศัยเจริญอิทธิบาททั้ง ๔ แล้วจะให้มีอายุยืนถึงกัปหรือกว่ากัปก็ได้ แต่เพียรให้นิมิตโอกาสแก่พระอานนท์อยู่ถึง ๑๖ ตำบล ๆ ละสามครั้ง จะให้พระอานนท์ทูลอาราธนาให้ดำรงชีวิตอยู่อีกต่อไป ภาคดำเขาก็คอยดลใจพระอานนท์ไม่ให้นึกขึ้นได้ พอครบ ๑๖ ครั้ง เท่าโสฬสกิจ ก็หมดโอกาสที่จะให้โอกาสต่อไป พระยามารก็เข้ามาเตือนให้นิพพานตามสัญญา นั่นถ้าพระอานนท์ทูลอาราธนาไว้ได้ ภาคมารก็หมดโอกาส ทีนี้พระองค์ก็จะได้เดินสมาบัติเชื่อมพระกายหมดทุกกายจนนับอสงไขยไม่ถ้วนให้ติดกันเป็นกายเดียว ใสเป็นแก้ว เข้านิพพานทั้งเป็นได้แล้วจะไปกลัวอะไร แต่ต้องดับขันธ์นิพพานอย่างนั้น....ถ้าเข้านิพพานได้ทั้งเป็นก็เลิศเท่านั้น ฯ.

ภาค ๒

พระธรรมเทศนาย่อ (คู่มือสมภาร)

โดย

พระเดชพระคุณ พระมงคลเทพมุนี

(สด จนฺทสโร)

หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ

กรุงเทพมหานคร

ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย

เริ่มเรื่องวิธีทำสมาธิ

การทำภาวนา จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ทำจะต้องมีใจ และอารมณ์ปลอดโปร่งว่างจากกิจที่จะต้องกังวลทั้งปวง เพราะถ้าหากมีความกังวลมากนัก ก็อาจจะทำให้สมาธิไม่แน่วแน่ ฉะนั้นถ้ามีความตั้งใจว่าจะทำสมาธิแล้ว ก็พึงละความกังวลใหญ่น้อยทั้งปวงเสียให้สิ้น มุ่งแต่ธรรมะอย่างเดียว แม้ความรู้ในทางธรรมะใด ๆ ที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว ก็ควรพยายามปล่อยวางให้หมดสิ้นเสียก่อนในเวลาทำภาวนา ถ้าหากไม่ทำเช่นนั้นก็จะเกิดเป็นวิจิกิจฉาขึ้น ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่เห็นธรรมได้ตามต้องการ เมื่อรู้แน่ฉะนี้แล้วจะได้กล่าวถึงวิธีนั่งต่อไป

วิธีนั่ง

หลังจากการสวดมนต์ไหว้พระรัตนตรัยแล้ว พึงคู้บัลลังก์ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้มือขวาจรดหัวแม่มือซ้าย หลับตาพอหนังตาติดกันตามสบาย ตั้งกายให้ตรงจนยืดตัวไม่ได้ต่อไปที่เรียกว่า อุชุํ กายํ ปณิธาย ตั้งกายให้ตรง ปริมุขํ สตึ อุปฏฺฐเปตฺวา เข้าไปตั้งสติไว้ให้มีหน้ารอบไม่เผลอ (ตรงกับพระขีณาสพผู้เป็นสติวินัย) มีสติทุกเมื่อ นี่เป็นทางไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ สติไม่เผลอจากบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิตให้ติดกัน ไม่แยกจากกัน บริกรรมภาวนาได้แก่คำว่า สมฺมา อรหํ ส่วนบริกรรมนิมิตนั้น คือกำหนดเครื่องหมายให้ใสเสมือนเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว หรือดวงแก้วกลม ๆ ที่ใสบริสุทธิ์ปราศจากผ้าไฝหรือมลทินใด ๆ สัณฐานกลมรอบตัว บริกรรมทั้งสองนี้ พึงตรึกไว้ให้ได้อยู่เสมอในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ นั่ง นอน ยืน เดิน ไม่ให้เผลอสติได้ และนี่เองเป็นของสำคัญในเรื่องที่จะทำเป็นหรือไม่เป็น

ฐานที่ตั้งจิต

ในขั้นต้นสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ ควรจะกำหนดรู้จักฐานที่ตั้งของดวงนิมิตเสียก่อน เพื่อจะได้รู้จักทางไปเกิดมาเกิดของตนไว้บ้าง ฐานที่ตั้งนี้แบ่งเป็น ๗ ระยะคือ

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก หญิงซ้าย ชายขวา ตรงกลางพอดี ไม่ล้ำเข้าไปไม่เหลือมออกมา

ฐานที่ ๒ เพลาตา หญิงซ้าย ชายขวา ตรงหัวตาด้านในพอดี

ฐานที่ ๓ กลางกั๊กศีรษะ ตรงกับจอมประสาท ได้ระดับตา แต่อยู่ภายในตรงศูนย์กลาง คือจากดั้งจมูกตรงเข้าไปจรดท้ายทอย จากเหนือหูซ้ายตรงไปเหนือหูขวา ตรงกลางที่เส้นทั้งสองตัดกันนั่นเอง เป็นฐานที่ ๓

ฐานที่ ๔ ปากช่องเพดาน ไม่ให้ล้ำเหลือม เหนือลิ้นไก่ตรงที่รับประทานอาหารสำลัก

ฐานที่ ๕ ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก อยู่ตรงกลางทีเดียว

ฐานที่ ๖ สุดลมหายใจเข้าออก คือกลางตัว ตรงกับสะดือแต่อยู่ภายใน

ฐานที่ ๗ ถอยหลังกลับขึ้นมาเหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้วมือ ในกลางตัว

กำหนดดวงนิมิตเครื่องหมายไปหยุดอยู่ตามฐานนั้น ๆ พร้อมกับ

ภาวนาในใจว่า สมฺมา อรหํ ๓ ครั้ง แล้วจึงเลื่อนดวงนิมิตนั้นต่อไป สำหรับฐานที่ ๓ เวลาที่จะเลื่อนดวงนิมิตต่อไป ต้องเหลือบตากลับเข้าข้างในคล้าย ๆ กับคนนอนกำลังจะหลับแต่แล้วก็ปล่อยให้เป็นไปตามปกติ ทั้งนี้เพื่อจะให้ ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ กลับเข้าข้างใน เพราะจะต้องดูด้วยตาละเอียดต่อไป เมื่อเลื่อนดวงนิมิตลงไปจนถึงฐานที่ ๗ แล้ว ในฐานที่ ๗ นั้น มีศูนย์อยู่ ๕ ศูนย์ คือ ศูนย์กลาง หน้า ขวา หลัง ซ้าย ศูนย์หน้าเป็นธาตุน้ำ ขวาธาตุดิน หลังธาตุไฟ ซ้ายธาตุลม ศูนย์กลางอากาศธาตุ ตรงกลางอากาศธาตุได้แก่วิญญาณธาตุ ธาตุเหล่านี้เอง ที่ประชุมกันเป็นกายมนุษย์ขึ้น และศูนย์กลางกายนี้ ก็คือศูนย์กำเนิดของกายมนุษย์นั่นเอง ถ้าหากรู้จักทางคือฐานทั้งเหล่านี้แล้ว ในการทำคราวหลัง ๆ จะเอาใจไปจรดที่กำเนิดของกายมนุษย์เลยทีเดียวก็ได้

ยทา ทฺวเยสุ ธมฺเมสุ ปารคู โหติ พฺราหฺมโณ,
อถสฺส สพฺเพ สํโยคา อตฺถํ คจฺฉนฺติ ชานโต

เมื่อใดบุคคลเป็นพราหมณ์ผู้ถึงฝั่งอภิญญา อยู่ในพระธรรมสองอย่าง (คือสมถะและวิปัสสนา), เมื่อนั้น กิเลสเครื่องประกอบสัตว์ทั้งสิ้นของบุคคลผู้เป็นพราหมณ์นั้น ย่อมถึงความฉิบหายไป

(บาลี พระพุทธภาษิต พระธรรมบท พราหมณ์วรรคที่ ๒๖ เรื่องสัมพหุลภิกขุ)

ลำดับที่ ๑ วิธีทำให้เห็นธรรมกาย

ทำใจให้หยุดให้นิ่งอยู่ในกลางศูนย์กำเนิดของกายมนุษย์ ศูนย์นี้เป็นที่ไปเกิดมาเกิดของสัตว์ อยู่ตรงศูนย์กลางกายพอดี ที่ตรงนั้นใจของกุมารที่เกิดในท้องจรดอยู่เสมอจึงไม่ต้องหายใจ เพราะถูกส่วนทางมาเกิดไปเกิด ใจหยุดตรงนั้นเหมือนกันทุกคน ถ้าหยุดไม่ถูกส่วนเช่นนั้นก็ไม่ถูกทางไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ เมื่อทำใจให้หยุดนิ่งอยู่ตรงนั้นได้ถูกส่วนแล้ว จะเห็นดวงปฐมมรรค ซึ่งเรียกว่า ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะเป็นดวงธรรมที่ทำให้บังเกิดเป็นกายขึ้น ขนาดของดวงที่ปรากฏนั้นอย่างเล็กที่สุดก็เท่ากับดวงดาว อย่างโตที่สุดขนาดเท่าดวงอาทิตย์หรือดวงจันทร์ สัณฐานกลมรอบตัว ใสบริสุทธิ์ยิ่งนัก เมื่อเห็นชัดเจนดีแล้ว ก็ทำใจให้นิ่งลงไปกลางดวงใสนั้น พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็นกายทิพย์ ปรากฏขึ้นจากกลางว่างของดวงใสที่เห็นแล้วนั้น

ต่อไปทำใจให้หยุดให้นิ่งอยู่ในศูนย์กำเนิดของกายทิพย์พอถูกส่วนดีแล้วจะเกิดดวงธรรม (คือดวงกลมใสนั่นเอง) ดวงนี้คือดวงทุติยมรรค เมื่อดวงนี้ขยายส่วนโตและเห็นชัดเจนดีแล้ว ก็ทำใจให้นิ่งลงไปกลางดวงใสนั้น พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็นกายรูปพรหม ปรากฏขึ้นกลางเหตุว่างของดวงทุติยมรรคนั้น

ต่อไปทำใจให้หยุดให้นิ่งอยู่ในศูนย์กำเนิดของกายรูปพรหม พอถูกส่วนดีแล้ว จะเกิดดวงธรรมขึ้นกลางศูนย์กำเนิดของกายรูปพรหมนั้น ดวงนี้คือดวงตติยมรรค เมื่อขยายส่วนโตขึ้นและชัดเจนดีแล้ว ก็ทำใจให้นิ่งลงไปกลางดวงใสนั้นอีก พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็นกายอรูป-

พรหม ปรากฏขึ้นในกลางเหตุว่างของดวงตติยมรรคนั้น

แล้วทำใจให้หยุดให้นิ่งอยู่ในศูนย์กำเนิดของกายอรูปพรหม พอถูกส่วนดีแล้ว จะเกิดดวงธรรมขึ้นกลางศูนย์กำเนิดของกายอรูปพรหมนั้น ดวงนี้คือ ดวงจตุตถมรรค เมื่อขยายส่วนโตขึ้นและชัดเจนดีแล้วก็ทำใจให้นิ่งลงไปกลางดวงใสนั้นอีก พอถูกส่วนก็จะเห็นกายธรรมกาย ปรากฏขึ้นในกลางเหตุว่างของดวงจตุตถมรรคนั้น

ปุพฺเพนิวาสํ โย เวทิ, สคฺคาปายญฺจ ปสฺสติ,
อโถ ชาติกฺขยํ ปตฺโต, อภิญฺญา โวสิโต มุนิ,
สพฺพโวสิตโวสานํ ตมหํ พฺรูมิ พฺราหฺมณํ

ผู้ใด รู้ขันธ์ที่ตนอาศัยอยู่ในภพก่อน, เห็นสวรรค์และอบายอยู่ด้วย, อนึ่ง ได้บรรลุความสิ้นไปแห่งชาติ เป็นมุนี เสร็จกิจแล้ว เพราะอภิญญา เราเรียกผู้นั้น ซึ่งเป็นผู้มีพรหมจรรย์ อันอยู่เสร็จสรรพแล้ว ว่าเป็นพราหมณ์

(บาลี พระพุทธภาษิต มีมาในพระธรรมบท พราหมณ์วรรคที่ ๒๖ เรื่องเทวหิตพราหมณ์)

ลำดับที่ ๒ วิธีเข้าถึงพระธรรม

หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายธรรม ใช้ตาธรรมกายดูดวงศีล ซึ่งอยู่ในศูนย์กลางของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ดวงศีลนี้มีลักษณะกลมรอบตัว ใสบริสุทธิ์ยิ่งนัก มีขนาดเท่าฟองไข่แดงของไก่ นี่เป็นดวงศีลของมนุษย์ ดวงสมาธิซ้อนอยู่ในกลางดวงศีล มีลักษณะกลมรอบตัวใสแบบเดียวกันกับดวงศีล มีขนาดเท่ากัน ดวงปัญญาก็ซ้อนอยู่ในกลางดวงสมาธิ กลมรอบตัวใสสะอาดมีขนาดเท่ากัน ดวงวิมุติซ้อนอยู่ในกลางดวงปัญญา กลมรอบตัวใสสะอาดมีขนาดเท่ากัน ดวงวิมุตติญาณทัสสนะซ้อนอยู่ในกลางดวงวิมุติ กลมรอบตัวใสสะอาดมีขนาดเท่ากัน เหล่านี้เป็น ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ วิมุติญาณทัสสนะของมนุษย์ ที่ว่ามานี้เป็นอย่างเล็ก อย่างโตขนาดเท่าดวงจันทร์

แล้วหยุดนิ่งต่อลงไปในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะของมนุษย์นั้นก็จะเห็นกายทิพย์ กลางกายทิพย์มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ ดวงธรรมนี้มีลักษณะกลมรอบตัวใสบริสุทธิ์ ขนาดเล็กเท่าฟองไข่แดงของไก่ ขนาดโตเท่าดวงจันทร์ กลางดวงธรรมนั้นมีดวงศีลซ้อนอยู่ กลางดวงศีลมีดวงสมาธิ กลางดวงสมาธิมีดวงปัญญา กลางดวงปัญญามีดวงวิมุติ กลางดวงวิมุติมีดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ วิมุตติญาณทัสสนะของกายทิพย์นี้ ก็มีขนาดเท่ากันกับของกายมนุษย์ ต่างกันแต่ของกายทิพย์นี้ใสกว่าละเอียดกว่าของกายมนุษย์

แล้วนิ่งลงไปในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะของกายทิพย์นั้น จะ

เห็นกายรูปพรหม กลางกายรูปพรหมมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูป-พรหม กลางดวงธรรมมีดวงศีล กลางดวงศีลมีดวงสมาธิ กลางดวงสมาธิมีดวงปัญญา กลางดวงปัญญามีดวงวิมุติ กลางดวงวิมุติมีดวงวิมุตติ-ญาณทัสสนะ เหล่านี้คือ ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ วิมุตติญาณ-ทัสสนะของกายรูปพรหม มีลักษณะกลมรอบตัวขนาดเท่าๆ กันกับของกายมนุษย์และกายทิพย์ แต่มีความใสความละเอียดยิ่งกว่า

แล้วนิ่งลงไปในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะของกายรูปพรหมนั้น จะเห็นกายอรูปพรหม กลางกายมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหม กลางดวงธรรมมีดวงศีล กลางดวงศีลมีดวงสมาธิ กลางดวงสมาธิมีดวงปัญญา กลางดวงปัญญามีดวงวิมุติ กลางดวงวิมุติมีดวงวิมุตติญาณ-ทัสสนะ เหล่านี้คือ ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ วิมุตติญาณทัสสนะของกายอรูปพรหม มีลักษณะกลมรอบตัวขนาดเท่าๆ กันกับของกายรูปพรหม แต่มีความใสความละเอียดมากกว่า

แล้วนิ่งลงไปในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะของกายอรูปพรหมนั้น จะเห็นกายธรรม กลางกายมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายธรรม กลางดวงธรรมมีดวงศีล กลางดวงศีลมีดวงสมาธิ กลางดวงสมาธิมีดวงปัญญา กลางดวงปัญญามีดวงวิมุติ กลางดวงวิมุติมีดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เหล่านี้คือ ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ วิมุตติญาณทัสสนะของกายธรรม มีลักษณะกลมรอบตัว แต่ว่ามีขนาดวัดเส้นผ่าศูนย์กลางเท่าหน้าตักของธรรมกาย ไม่มีเล็ก ไม่มีโต มีหน้าตักของธรรมกายเป็นเครื่องวัดด้วยเส้นผ่าศูนย์กลาง ความใสบริสุทธิ์นั้นยิ่งกว่ากายที่กล่าวมาแล้วมากมายหลายเท่า ใสจนกระทั่งมีรัศมีปรากฏ

ลำดับที่ ๓ วิธีเข้าฌานสมาบัติเบื้องต้น

ดูดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ที่ศูนย์กลางกายมนุษย์ให้เห็นเป็นดวงใส แล้วขยายให้กว้างออกไป วัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ ๒ วา หนา ๑ คืบ วัดโดยรอบ ๖ วา สัณฐานกลม (ไม่ใช่กลมรอบตัวเป็นดวง-ลักษณะคล้ายเขียง) ใสเหมือนกระจกส่องหน้า นี่เป็น ปฐมฌาน แล้วกายธรรมนั่งบนนั้น ดังนี้เรียกว่า กายธรรมเข้าปฐมฌาน

แล้วเอาตาธรรมกายที่นั่งบนฌานนั้น เพ่งดูดวงธรรมที่ศูนย์กลางกายทิพย์ให้เห็นเป็นดวงใส แล้วขยายส่วนเท่ากันนั้น นี่เป็น ทุติยฌาน ธรรมกายน้อมเข้าทุติยฌานนั้นแล้ว ปฐมฌานก็หายไป ทุติยฌานมาแทนที่ ธรรมกายนั่งบนนั้น นี้ชื่อว่า ธรรมกายเข้าทุติยฌาน

แล้วเอาตาธรรมกายที่นั่งบนฌานนั้น เพ่งดูดวงธรรมที่ศูนย์กลางกายรูปพรหมเห็นเป็นดวงใส แล้วขยายส่วนเท่ากันนั้น นี่เป็น ตติยฌาน ธรรมกายน้อมเข้าตติยฌานนั้นแล้ว ทุติยฌานก็หายไป ตติยฌานมาแทนที่ ธรรมกายนั่งบนนั้น นี้ชื่อว่า ธรรมกายเข้าตติยฌาน

แล้วเอาตาธรรมกายที่นั่งบนฌานนั้น เพ่งดูดวงธรรมที่ศูนย์กลาง-กายอรูปพรหม เห็นเป็นดวงใส แล้วขยายส่วนเท่ากันนั้น นี่เป็น จตุตถ-ฌาน ธรรมกายน้อมเข้าจตุตถฌานนั้นแล้ว ตติยฌานก็หายไป จตุตถฌานมาแทนที่ ธรรมกายนั่งบนนั้น ดังนี้ชื่อว่า ธรรมกายเข้าจตุตถฌาน (เหล่านี้เป็นรูปฌาน)

ต่อจากนี้ไปให้ใจธรรมกายน้อมไปในเหตุว่างของปฐมฌาน เห็นเป็นดวงใสเท่าจตุตถฌาน ธรรมกายก็นั่งบนนั้น เมื่อธรรมกายนั่ง

อยู่บนอากาสานัญจายตนะฌาน ดังนี้แล้ว ใจธรรมกายน้อมไปในรู้ ในเหตุว่างของทุติยฌาน อากาสานัญจายตนะฌานก็จางหายไป เกิดวิญญาณัญจายตนะฌาน (ใสยิ่งกว่านั้น) ธรรมกายนั่งอยู่บนวิญญาณัญจายตนะฌานนั้น ใจธรรมกายน้อมไปในที่รู้ละเอียดในเหตุว่างของตติยฌาน วิญญาณัญจายตนะฌานก็จางหายไป เกิดอากิญจัญญายตนะฌาน (ใสยิ่งขึ้นไปอีก) ธรรมกายนั่งอยู่บนอากิญจัญญายตนะฌานนั้น ใจธรรมกายน้อมไปในรู้ก็ใช่ไม่รู้ก็ใช่ ในเหตุว่างของจตุตถฌาน อากิญจัญญายตนะฌานก็จางหายไป เกิดเนวสัญญานาสัญญายตนะฌานแทนที่ รู้สึกว่าละเอียดจริงประณีตจริง ธรรมกายนั่งอยู่บนเนวสัญญานาสัญญายตนะฌานนั้น (นี่เป็นส่วนอรูปฌาน) เหล่านี้เรียกว่าเข้าฌาน ๑ ถึง ๘ โดยอนุโลม แล้วย้อนกลับจับแต่ฌานที่ ๘ นั้น ถอยลงมาหาฌานที่ ๗,๖,๕,๔,๓,๒,๑ เรียกว่าปฏิโลม

ลำดับที่ ๔ วิธีพิจารณาอริยสัจ

ดูอริยสัจของกายมนุษย์ให้เห็นจริงว่าความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ของมนุษย์เป็นทุกข์

สิ่งที่เรียกว่าเป็นความเกิดนั้น มีลักษณะเป็นดวงกลมใส ขนาดเล็กเท่าเมล็ดโพธิ์ ขนาดโตเท่าดวงจันทร์สีขาวบริสุทธิ์ ดวงเกิดนี้จะเริ่มมาจรดศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ของบิดาก่อนชั่วระยะเวลาหนึ่ง แล้วจึงมาจรดที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ของมารดา ดวงนี้เองเป็นดวงเริ่มเกิดของมนุษย์ทุกคน ถ้าดวงนี้ไม่มาจรดกลางดวงธรรมของมนุษย์ กายมนุษย์ก็จะมาเกิดไม่ได้ เมื่อกายธรรมดูความเกิด ดูเหตุที่จะทำให้เกิดเห็นตลอดแล้ว ก็ดูความแก่ต่อไป

ความแก่นี้ซ้อนอยู่ในกลางดวงของความเกิด เป็นดวงกลมขนาดเล็กเท่าฟองไข่แดงของไก่ ขนาดโตเท่าดวงจันทร์ สีดำเป็นนิลแต่ไม่ใส เวลาที่ดวงแก่นี้ยังเล็กก็เป็นเวลาที่เริ่มแก่ ถ้าดวงแก่นี้ยิ่งโตขึ้นกายก็ยิ่งแก่เข้าทุกที ดวงแก่นี้เองที่เป็นเหตุให้ร่างกายทรุดโทรม เมื่อแก่มากขึ้นแล้วก็ต้องมีเจ็บ เพราะดวงเจ็บซ้อนอยู่ในกลางดวงแก่นั้นเอง เป็นดวงกลมขนาดเท่า ๆ กับดวงเกิด ดวงแก่ สีดำเข้มยิ่งกว่าดวงแก่ ขณะเมื่อดวงเจ็บนี้มาจรดเข้าในศูนย์กลางดวงแก่เข้าเวลาใด กายมนุษย์ก็จะต้องเจ็บทันที เมื่อดวงเจ็บนี้มาจรดหนักเข้า ดวงตายก็ซ้อนเข้าอยู่กลางดวงเจ็บ เป็นดวงกลมขนาดเล็กโตเท่า ๆ กับดวงเจ็บ แต่มีสีดำใสประดุจนิลทีเดียว เมื่อดวงนี้เข้ามาจรดกลางดวงเจ็บแล้ว จรดตรงหัวต่อของกายมนุษย์กับกายทิพย์ พอ

มาจรดเข้าเท่านั้น หัวต่อของมนุษย์กับทิพย์ก็ขาดจากกัน เมื่อกาย-มนุษย์ไม่เนื่องกับกายทิพย์ได้แล้ว กายมนุษย์ก็จะต้องตายทันที

เมื่อเห็นด้วยตาธรรมกาย และรู้ด้วยญาณของธรรมกายว่า ความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย นี้ไม่เที่ยง ไม่แน่นอนจริงแล้ว รู้เห็นตามจริงเช่นนี้ชื่อว่าสัจจญาณ เมื่อตาธรรมกายเห็นว่าความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย นี้เป็นทุกข์จริง เป็นสิ่งสมควรรู้ชื่อว่าบรรลุกิจจญาณ และความทุกข์ทั้งหมดเหล่านี้ เราก็ได้พิจารณาเห็นชัดแจ้งรู้ชัดเจนมาแล้ว ชื่อว่าบรรลุกตญาณ เช่นนี้ เรียกว่าพิจารณาทุกขสัจซึ่งเป็นไปในญาณ ๓

ส่วนดวงสมุทัยนั้นมีอยู่ ๓ ดวง อยู่ในศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ขนาดโตเท่าดวงจันทร์และขนาดเล็กเท่าเมล็ดโพธิ์เหมือนกันทั้งหมด ซ้อนกันอยู่ สำหรับดวงข้างนอกมีสีดำเข้ม แต่อีก ๒ ดวงนั้นก็ยิ่งมีความละเอียดและความดำมากกว่ากันเข้าไปเป็นชั้น ๆ เมื่อเห็นด้วยตาและรู้ด้วยญาณของธรรมกายเช่นนี้ รู้ว่าเพราะสมุทัยนี้จึงทำให้ทุกข์เกิดเป็นของจริงเช่นนี้ เรียกว่าสัจจญาณ เมื่อรู้แล้วพากเพียรละ เพราะเห็นว่าเป็นสิ่งควรละเช่นนี้เรียกว่ากิจจญาณ เมื่อละสมุทัยได้ขาดแล้ว ชื่อว่ากตญาณ เช่นนี้เรียกว่า พิจารณาสมุทัยซึ่งเป็นไปในญาณ ๓

เมื่อมีสมุทัยเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องดูให้รู้ถึงวิธีดับเหตุแห่งทุกข์อันนี้ให้ได้ตลอด ที่เรียกว่านิโรธ นิโรธนี้เป็นดวงกลมใสอยู่ในศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ขนาดวัดตัดกลาง ๕ วา ขณะเมื่อมีนิโรธแล้วสมุทัยย่อมหมดไป เหมือนรัศมีของพระอาทิตย์ที่ขจัดความมืดให้หายไปฉะนั้น เมื่อเห็นด้วยตาและรู้ด้วยญาณธรรมกายว่าความดับไปแห่งสมุทัยเป็นนิโรธจริงชื่อว่าสัจจญาณ และนิโรธนี้เป็นสิ่ง

ควรทำให้แจ้งชื่อว่าเป็นกิจจญาณ เมื่อรู้เห็นตลอดแล้วชื่อว่าทำให้แจ้งซึ่งนิโรธแล้วจัดเป็นกตญาณ เช่นนี้ เรียกว่าได้พิจารณาซึ่งนิโรธอันเป็นไปในญาณ ๓

เมื่อทำนิโรธความดับให้แจ้งได้แล้ว ก็จะพึงทำมรรคให้เกิดขึ้น มรรคนี้ก็คือดวง ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งอยู่ในศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั่นเอง มีสัณฐานกลมใสบริสุทธิ์ยิ่งนัก ขนาดเท่ากันกับหน้าตักของธรรมกาย เมื่อได้เห็นด้วยตาได้รู้ด้วยญาณของธรรมกายแน่ชัดแล้ว รู้แน่ว่าสิ่งนี้เป็นมรรคจริง ชื่อว่าเป็นสัจจญาณ เมื่อมรรคนี้เป็นของจริง ก็เป็นทางควรดำเนินให้เจริญขึ้น ชื่อว่าเป็นกิจจญาณ เมื่อได้รู้เห็นตลอดด้วยตาและญาณของธรรมกายถึงมรรคนี้ว่าได้ดำเนินให้เจริญขึ้นแล้วชื่อว่าเป็นกตญาณ เช่นนี้ชื่อว่าได้เห็นมรรคพร้อมทั้งรู้ความเป็นไปในญาณ ๓ ฉะนี้

ลำดับที่ ๕ วิธีเจริญฌานสมาบัติพิจารณาอริยสัจเข้ามรรคผล

เห็นอริยสัจเหล่านี้พร้อมกับเดินสมาบัติ เมื่อถูกส่วนเข้าธรรมกายก็ตกสูญเป็นดวงใส วัดผ่าศูนย์กลาง ๕ วา ในไม่ช้าสูญนั้นก็กลับเป็น **ธรรมกาย หน้าตักกว้าง ๕ วา สูง ๕ วา เกศดอกบัวตูม นี่เป็นพระโสดา**

แล้วธรรมกายพระโสดานั้นเข้าฌาน **ดูอริยสัจของกายทิพย์ให้เห็นจริงในทุกข์** สมุทัย นิโรธ มรรค ทำนองเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว เมื่อถูกส่วนเข้าธรรมกายพระโสดาก็ตกสูญเป็นดวงใส วัดผ่าศูนย์กลางได้ ๑๐ วา ในไม่ช้าสูญนั้นก็กลับเป็นธรรมกาย **หน้าตักกว้าง ๑๐ วา สูง ๑๐ วา เกศดอกบัวตูม นี่เป็นพระสกิทาคามี**

แล้วธรรมกายพระสกิทาคามีนั้นเข้าฌาน **ดูอริยสัจของกายรูปพรหมให้เห็นจริงในทุกข์** สมุทัย นิโรธ มรรค เมื่อถูกส่วนเข้าธรรมกายพระสกิทาคามีก็ตกสูญเป็นดวงใส วัดผ่าศูนย์กลางได้ ๑๕ วา ในไม่ช้าสูญนั้นก็กลับเป็นธรรมกาย **หน้าตักกว้าง ๑๕ วา สูง ๑๕ วา เกศดอกบัวตูม นี่เป็นพระอนาคามี**

แล้วธรรมกายพระอนาคามีนั้นเข้าฌานดูอริยสัจของกายอรูปพรหมให้เห็นจริงในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เมื่อถูกส่วนเข้า ธรรมกายพระอนาคามีก็ตกสูญเป็นดวงใส วัดผ่าศูนย์กลางได้ ๒๐ วา ในไม่ช้าสูญนั้นก็กลับเป็นธรรมกาย **หน้าตักกว้าง ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เกศดอกบัวตูม นี่เป็นพระอรหัตแล้ว**

ลำดับที่ ๖ วิธีเข้านิพพานเป็น

ประกอบธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายของพระโสดา **เป็นปฐมฌาน** (แบบเดียวกับที่เคยทำมาแล้วในการทำฌาน) ธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายของพระสกิทาคามีเป็น **ทุติยฌาน** ธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายของพระอนาคามีเป็น**ตติยฌาน** ธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายของพระอรหัต เป็น**จตุตถฌาน** ว่างของปฐมฌานประกอบเป็น **อากาสานัญจายตนะฌาน** รู้ในว่างของทุติยฌานเป็น **วิญญาณัญจายตนะฌาน** รู้ที่ละเอียดในเหตุว่างของตติยฌานเป็น **อากิญจัญญายตนะฌาน** รู้ก็ใช่ไม่รู้ก็ใช่ในเหตุว่างของจตุตถฌานเป็น **เนวสัญญานาสัญญายตนะฌาน**

เข้าสมาบัติทั้ง ๘ นี้ โดยอนุโลมปฏิโลมจนครบ ๗ เที่ยว ธรรมกายก็ตกสูญเข้า**นิพพานของกายมนุษย์** เดินสมาบัติในนิพพานของกายมนุษย์ครบ ๗ เที่ยว กายธรรมก็ตกสูญเข้า**นิพพานของกายทิพย์** เดินสมาบัติในนิพพานของกายทิพย์ครบ ๗ เที่ยว กายธรรมก็ตกสูญเข้า**นิพพานของกาย รูปพรหม** เดินสมาบัติในนิพพานของกายรูปพรหมครบ ๗ เที่ยว กายธรรมก็ตกสูญเข้า**นิพพานของกายอรูปพรหม** เดินสมาบัติในนิพพานของกายอรูปพรหมครบ ๗ เที่ยว กายธรรมก็ตกสูญเข้า**นิพพานของกายธรรม**เลยทีเดียว

เวลาจะออกจากนิพพานของกายธรรม ก็ต้องเดินสมาบัติอีก ๗ เที่ยว ตกสูญกลับออกมาถึงนิพพานของกายอรูปพรหม แล้วเดินสมาบัติอีก ๗ เที่ยว ตกสูญกลับออกมาถึงนิพพานของกายรูปพรหม แล้วเดินสมาบัติอีก ๗ เที่ยว ตกสูญกลับออกมาถึงนิพพานของกายทิพย์ เดินสมาบัติอีก ๗

เที่ยวตกสูญกลับออกมาถึงนิพพานของกายมนุษย์ เดินแบบเดียวกับเวลาเข้าไป

(สำหรับฌานนั้น ขนาดที่กล่าวแล้ว คือวัดตัดกลาง ๒ วา หนา ๑ คืบ วัดโดยรอบ ๖ วานั้น เป็นขนาดธรรมดา แต่เมื่อเวลาที่ถึงขั้นธรรมกายขยายส่วนโตขึ้นแค่ไหน พึงเข้าใจว่า ฌาน ก็จะขยายส่วนโตขึ้นไปตามนั้นได้)

น ตาวตา ธมฺมธโร, ยาวตา พหุ ภาสติ,
บุคคลกล่าวได้มากอยู่ ด้วยเหตุมีประมาณเท่าใด จะชื่อว่าเป็นผู้ทรงธรรม ด้วยเหตุมีประมาณเท่านั้น หามิได้

โย จ อปฺปํปิ สุตฺวาน, ธมฺมํ กาเยน ปสฺสติ,
ส เว ธมฺมธโร โหติ โย ธมฺมํ นปฺปมชฺชติ
ส่วนว่าผู้ใด ฟังแล้วแม้เล็กน้อย เห็นธรรมอยู่ด้วยนามกาย (คือใจ) ผู้นั้นแล ชื่อว่าเป็นผู้ทรงธรรม, ผู้ใดย่อมไม่ดูหมิ่นธรรม แม้ผู้นั้นก็ชื่อว่าเป็นผู้ทรงธรรมเหมือนกัน

(บาลี พระพุทธภาษิต มีมาในพระธรรมบท ธรรมมัฏฐวรรคที่ ๑๙ เรื่องพระอุ เอกุทานเถระ)

ลำดับที่ ๗ วิธีเดินสมาบัติในกสิณเพื่อตรวจดูภพต่างๆ

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์เป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงธรรมคือศูนย์กลางกายนั้นเป็นกสิณ กสิณมี ๑๐ คือ ดิน ๑ น้ำ ๑ ไฟ ๑ ลม ๑ สีเขียว ๑ สีเหลือง ๑ สีแดง ๑ สีขาว ๑ แสงสว่าง ๑ และอากาศว่าง ๑ กสิณเหล่านี้มีลักษณะกลมใสรอบตัว เวลาจะเดินสมาบัติในกสิณเหล่านี้ ก็ต้องซ้อนดวงกสิณให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ตั้งแต่ดวงแรกคือดิน น้ำซ้อนอยู่ในดิน ไฟซ้อนอยู่ในน้ำ ลมอยู่ในไฟ สีเขียวอยู่ในลม สีเหลืองอยู่ในสีเขียว สีแดงอยู่ในสีเหลือง สีขาวอยู่ในสีแดง แสงสว่างอยู่ในสีขาว อากาศว่างอยู่ในแสงสว่าง ซ้อนกันเช่นนี้แล้วจึงเดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูภพมนุษย์ให้เห็นตลอด วิธีเดินสมาบัติต้องใช้กายธรรมเดิน

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอสุรกายเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงธรรมนั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูภพอสุรกายให้เห็นตลอด

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายเปรตเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงธรรมนั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูภพเปรตให้เห็นตลอด

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายสัตว์เดรัจฉานเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงธรรมนั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูภพ

สัตว์เดรัจฉานให้เห็นตลอด

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายสัตว์นรกเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงธรรมนั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูภพสัตว์นรกให้เห็นตลอด

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นสัตว์โลกันต์เป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงธรรมนั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูภพสัตว์โลกันต์ให้เห็นตลอด

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์เป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงธรรมนั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูภพทิพย์ให้เห็นตลอด

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงธรรมนั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูภพรูปพรหมให้เห็นตลอด

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงธรรมนั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูภพอรูปพรหมให้เห็นตลอด

ใช้กายธรรมเป็นผู้เดินสมาบัติ ตรวจดูให้รู้ตลอด ไต่ถามและดูให้รู้ว่า เป็นอยู่กันอย่างไร มีอะไรเป็นอาหาร มีอายุนานเท่าไร ดังนี้เป็นต้น

ลำดับที่ ๘ วิธีระลึกชาติ

ประกอบธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม เป็นรูปฌานและอรูปฌาน เดินสมาบัติพร้อมกับตรวจดูชาติของตน (เวลาเดินสมาบัติใช้กายธรรมเป็นผู้เดินสมาบัติ) นิ่งอยู่ในศูนย์กลางกาย ดูความเป็นอยู่ตั้งแต่ปัจจุบันนี้ ถอยออกไปถึงเมื่อวาน วานซืน ฯลฯ และถอยห่างออกไปเป็นลำดับจนถึงเวลาออกจากครรภ์มารดา ก่อนออกจากครรภ์ จนถึงเวลาที่ยังเป็นกลลรูป ก่อนเข้าท้องมารดา ก่อนมาเข้าอยู่ในกายของบิดา ถอยออกไปจนถึงชาติก่อน ดูถอยออกไปเรื่อย ๆ เช่นนี้จนถึงแรกได้ปฐมวิญญาณ แล้วถอยกลับมา (แบบเวลาเข้าไป) จนถึงปัจจุบัน แล้วดูต่อไปในชาติข้างหน้าอีก ดูชาติของตนให้เห็นตลอด **เช่นนี้เรียกว่า ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ**

ดูของตนเห็นตลอดแล้วเช่นไร เวลาจะดูของผู้อื่นก็เอาดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายของผู้นั้นประกอบเป็นสมาบัติ เดินสมาบัติตรวจดู แบบเดียวกันกับที่ดูของตนเองให้ตลอด **เช่นนี้เรียกว่า จุตูปปาตญาณ**

ลำดับที่ ๙
วิธีตรวจ ภพ ๓ โลกันต์ นิพพาน

๙.๑ ภพ ๓

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นภพ ๓ เป็นรูปสมาบัติ ว่างของธรรมนั้นประกอบเป็นอรูปสมาบัติ ที่ตั้งของธรรมที่ทำให้เป็นภพ ๓ (คือศูนย์กลางภพ) เป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ (กายธรรมเป็นผู้เดินสมาบัติ) ตรวจดูในภพ ๓ นี้ให้เห็นตลอดทั้งข้างนอกข้างใน ดูความเป็นอยู่ให้ชัดแจ้งตลอด ที่เรียกว่าภพ ๓ นั้น คือ อสุรกาย เปรต สัตว์เดรัจฉาน นรก ๘ ขุม ต่อมาก็มีมนุษย์ ๑ สวรรค์ ๖ ชั้น รูปพรหม ๑๖ ชั้น อรูปพรหม ๔ ชั้น ทั้งหมดนี้รวมเรียกว่าภพ ๓

๙.๒ โลกันต์

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นโลกันต์เป็นรูปสมาบัติ เหตุว่างของธรรมเป็นอรูปสมาบัติ ที่ตั้งของธรรมที่ทำให้เป็นโลกันต์เป็นกสิณ กายธรรมเข้าเดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูโลกันต์ให้เห็นตลอดทั้งข้างนอกข้างใน โลกันต์นี้ เป็นอีกส่วนหนึ่งต่างหากจากภพ ๓ คือต่ำลงไปจากอเวจีนรกขุมที่ ๘ นั้นออกไปจนนอกภพข้างล่างไกลหาประมาณมิได้มีอายตนะหนึ่งอยู่ที่นั่น เรียกว่าโลกันต์

๙.๓ นิพพาน

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นนิพพานเป็นรูปสมาบัติ เหตุว่างของธรรมเป็นอรูปสมาบัติ ที่ตั้งของธรรมเป็นกสิณ กายธรรมเข้าเดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูนิพพานให้เห็นตลอดทั้งข้างนอกข้างในให้หมดสงสัย นิพพานนี้เป็นอายตนะหนึ่ง คือสูงกว่าภพ ๓ ขึ้นไปจากเนวสัญญานาสัญญายตนะ ออกไปนอกภพไกลจนหาประมาณมิได้ ที่นั่นเรียกว่า อายตนะนิพพาน

ลำดับที่ ๑๐
วิธีเข้ากายสุดหยาบ กายสุดละเอียด

ให้ดูดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายธรรม ในดวงธรรมมีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ วิมุตติญาณทัสสนะ พอสุดวิมุตติญาณทัสสนะ ก็มีกายมนุษย์ที่ละเอียด ดูดวงธรรมของกายมนุษย์ที่ละเอียดนั้น ในดวงธรรมก็มีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ วิมุตติญาณทัสสนะ ต่อจากนั้น ก็มีกายทิพย์ที่ละเอียด ดูดวงธรรมของกายทิพย์ละเอียด ในดวงธรรมมีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ วิมุตติญาณทัสสนะ ต่อไปก็มีกายรูปพรหมที่ละเอียด มีดวงธรรม ในกลางดวงธรรมมีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ วิมุตติญาณทัสสนะ ต่อไปก็มีกายอรูปพรหมที่ละเอียด มีดวงธรรมในกลางดวงธรรมมีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ วิมุตติญาณทัสสนะ ต่อไปก็ถึงกายธรรมที่ละเอียด มีดวงธรรม ในกลางดวงธรรมมีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ วิมุตติญาณทัสสนะ ต่อจากนั้นก็ถึงกายที่ละเอียดเข้าไปอีก ดูเข้าไปโดยนัยนี้จนกระทั่งถึงกายที่ละเอียดที่สุด ที่เรียกว่ากายสุดละเอียด แล้วก็ถอยออกมาแบบเดียวกับตอนเข้าไป ดูถอยออกไปจนหยาบเลยจากกายมนุษย์ออกไป ถอยออกไปเรื่อยจนถึงกายใหญ่ที่สุด มีเนื้อหนังหยาบ เส้นขนเส้นผมใหญ่โตมาก ที่เรียกว่ากายสุดหยาบ (ดวงเหล่านี้ก็ซ้อนกันอยู่เช่นเดียวกับที่เคยดูมาแล้ว)

ลำดับที่ ๑๑
วิธีนับกายสุดหยาบ กายสุดละเอียด

ให้นับกายสุดหยาบ สุดละเอียดว่ามีกี่กาย ตามแบบวิธีนับอสงไขย คือ นับแต่แผ่นดินเกิดขึ้นแล้วประลัยไปจนถึงศีรษะแผ่นดินเกิดขึ้นใหม่เป็นหนึ่งถึงสิบ–ร้อย–พัน–หมื่น–แสน

ร้อยแสน	เป็น	โกฏิ
ร้อยแสนโกฏิ	เป็น	ปโกฏิ
ร้อยแสนปโกฏิ	เป็น	โกฏิปโกฏิ
ร้อยแสนโกฏิปโกฏิ	เป็น	นหุต
ร้อยแสนนหุต	เป็น	นินนหุต
ร้อยแสนนินนหุต	เป็น	อักโขภินี
ร้อยแสนอักโขภินี	เป็น	พินทุ
ร้อยแสนพินทุ	เป็น	อัพภุทะ
ร้อยแสนอัพภุทะ	เป็น	นิรพุทะ
ร้อยแสนนิรพุทะ	เป็น	อหหะ
ร้อยแสนอหหะ	เป็น	อพพะ
ร้อยแสนอพพะ	เป็น	อฏฏะ
ร้อยแสนอฏฏะ	เป็น	โสคันธิกะ
ร้อยแสนโสคันธิกะ	เป็น	อุปละ
ร้อยแสนอุปละ	เป็น	กมุทะ
ร้อยแสนกมุทะ	เป็น	ปทุมะ
ร้อยแสนปทุมะ	เป็น	ปุณฑริกะ
ร้อยแสนปุณฑริกะ	เป็น	อกถานะ
ร้อยแสนอกถานะ	เป็น	มหากถานะ
ร้อยแสนมหากถานะ	เป็น	อสงไขยหนึ่ง

ลำดับที่ ๑๒
วิธีขยายดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้

ขยายดวงเห็น จำ คิด รู้ ให้ตลอดสุดหยาบสุดละเอียด

๑๒.๑ ดวงเห็น

ดวงเห็นของกายมนุษย์ตั้งอยู่ในกลางกายของมนุษย์ มีลักษณะกลมรอบตัวใสบริสุทธิ์ ขนาดเท่าฟองไข่แดงของไก่ ประกอบดวงเห็นนี้เป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงเห็นคือศูนย์กลางกายเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณให้ใส ขยายดวงเห็นของมนุษย์ให้เท่ากับของกายธรรม

๑๒.๒ ดวงจำ

ดวงจำของมนุษย์ซ้อนอยู่ในกลางดวงเห็น มีลักษณะกลมรอบตัวใสบริสุทธิ์ ขนาดเท่าดวงตาขาวทั้งหมด ประกอบดวงจำนี้เป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงจำคือว่างกลางดวงเห็นนั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณให้ใส ขยายดวงจำของมนุษย์ให้เท่ากับของกายธรรม

๑๒.๓ ดวงคิด

ดวงคิดของมนุษย์ซ้อนอยู่ในกลางว่างของดวงจำ มีลักษณะกลมรอบตัวใสบริสุทธิ์ ขนาดเท่าดวงตาดำข้างนอก ประกอบดวงคิดนี้เป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงคิดคือว่างกลางดวงจำนั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณให้ใส ขยายดวงคิดของมนุษย์ให้เท่ากับของกายธรรม

๑๒.๔ ดวงรู้

ดวงรู้ของมนุษย์ซ้อนอยู่ในกลางว่างของดวงคิด มีลักษณะกลม

รอบตัวใสบริสุทธิ์ ขนาดเท่าแววตาดำข้างใน ประกอบดวงรู้นี้เป็นสมาบัติ ที่ตั้งของดวงรู้คือว่างกลางดวงคิดนั้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณให้ใส ขยายดวงรู้ของมนุษย์ให้เท่ากับของกายธรรม

ที่กล่าวมาแล้วนี้ เป็นเพียงดวงเห็น จำ คิด รู้ ของกายมนุษย์ ส่วนดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ของกายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม กายธรรม ตลอดจน กายสุดหยาบ สุดละเอียด ก็ต้องขยายแบบเดียวกันกับกายมนุษย์ที่กล่าวมาแล้ว

ลำดับที่ ๑๓
วิธีทำอายตนะให้เป็นทิพย์ในธรรม

๑๓.๑ ตาทิพย์ในธรรม

ประกอบแก้วตาเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของแก้วตาเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ใช้ตามนุษย์มองดูสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะลี้ลับเพียงไร ใกล้ไกลแค่ไหน ทั้งของมนุษย์ ทิพย์ ธรรม ให้เห็นตลอดเรียกว่า**ตาทิพย์ในธรรม**

๑๓.๒ หูทิพย์ในธรรม

ประกอบแก้วหูทั้งหมดเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของแก้วหูเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ใช้หูมนุษย์ฟังเสียงต่าง ๆ ไม่ว่าจะลี้ลับใกล้ไกลเพียงไร ทั้งของมนุษย์ ทิพย์ ธรรม ให้ได้ยินตลอด เรียกว่า**หูทิพย์ในธรรม**

๑๓.๓ จมูกทิพย์ในธรรม

ประกอบแก้วจมูกทั้งหมดเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของแก้วจมูกเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ใช้จมูกมนุษย์ดมกลิ่นต่าง ๆ ทั้งลี้ลับใกล้ไกลของมนุษย์ ทิพย์ ธรรม ให้ได้กลิ่นตลอด เรียกว่า**จมูกทิพย์ในธรรม**

๑๓.๔ ลิ้นทิพย์ในธรรม

ประกอบแก้วลิ้นทั้งหมดเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของแก้วลิ้นเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ใช้ลิ้นมนุษย์ลิ้มรสต่าง ๆ ทั้งลี้ลับ เปิดเผย ทั้งของมนุษย์ ทิพย์ ธรรม ให้รู้รสตลอด เรียกว่า**ลิ้นทิพย์ในธรรม**

๑๓.๕ กายทิพย์ในธรรม

ประกอบแก้วกายทั้งหมดเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของแก้วกายเป็นกสิณ

เดินสมาบัติในกสิณ ใช้กายมนุษย์สัมผัสเครื่องสัมผัสที่วิเศษประณีตของมนุษย์ ทิพย์ ธรรม ได้ตลอดเรียกว่า **กายทิพย์ในธรรม**

๑๓.๖ ใจทิพย์ในธรรม

ประกอบแก้วใจทั้งหมดเป็นสมาบัติ ที่ตั้งของแก้วใจเป็นกสิณ เดินสมาบัติในกสิณ ให้ใจรู้อารมณ์ต่าง ๆ ทั้งของมนุษย์ ทิพย์ ธรรม ของตนของผู้อื่นได้ตลอด เรียกว่า **ใจทิพย์ในธรรม**

มุญฺจ ปุเร มุญฺจ ปจฺฉโต, มชฺเฌ มุญฺจ ภวสฺส ปารคู,
สพฺพตฺถ วิมุตฺตมานโส น ปุน ชาติชรํ อุเปหิสิ

ท่านจงเปลื้อง (อาลัย) ในก่อน (อนาคต) เสีย, จงเปลื้อง (อาลัย) ข้างหลัง (อดีต) เสีย, จงเปลื้อง (อาลัย) ในท่ามกลาง (ปัจจุบัน) เสีย, จักเป็นผู้ถึงฝั่งแห่งภพ **มีใจพ้นแล้วในสังขตธรรมทั้งปวง** ไม่ต้องเข้าถึงชาติและชราอีก

(บาลี พระพุทธภาษิต มีมาในพระธรรมบท ตัณหาวรรคที่ ๒๔ ข้อ ๒๔๔ เรื่องอุกกเสนเศรษฐีบุตร)

ลำดับที่ ๑๔ วิธีตรวจ
ดวงบุญ ดวงบาป ดวงไม่บุญไม่บาป

๑๔.๑ ดวงบุญ ดวงบาป ดวงไม่บุญไม่บาป

ดูดวงบุญ ดวงบาป ดวงไม่บุญไม่บาป ให้เห็นตลอดหมดทุกกาย

ในกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายของแต่ละกาย **มีดวงกลมซ้อนกันอยู่ ๓ ดวง**

ดวงแรกมีสีเทา ๆ อยู่ข้างนอกได้แก่ **ดวงอพยากฤตหรือธรรมกลาง**

ถัดเข้าไปในกลางดวงของธรรมกลางนั้น มีอีกดวงหนึ่งสีดำใสดุจนิล นั่นคือ**ธรรมดำหรืออกุศลธรรม**

ส่วนดวงที่ ๓ ซึ่งซ้อนอยู่ในกลางดวงธรรมดำนั้น มีสีขาวใสบริสุทธิ์ยิ่งนัก นั่นคือ**ธรรมขาวหรือกุศลธรรม**

ธรรมขาวนี้ก็คือ**ดวงบุญ** ธรรมดำคือ**ดวงบาป** ธรรมกลางคือ**ดวงไม่บุญไม่บาป**

บุญ บาป และไม่บุญไม่บาปนี้มีขนาดของดวงไม่คงที่ บางคนก็มีดวงบาปโต บางคนก็มีดวงบุญโต ส่วนผู้ที่ไม่นิยมทำบุญทำบาป ก็มีดวงไม่บุญไม่บาปโต ผู้มีบุญมาก บาปและไม่บุญไม่บาปก็มีน้อย ถ้ามีบาปมาก บุญและไม่บุญไม่บาปก็ย่อมจะมีน้อยดังนี้เป็นต้น

๑๔.๒ ธาตุและธรรม

ดวงบุญ บาป ไม่บุญไม่บาปนี้ แต่ละดวงก็มีธาตุมีธรรม ส่วนที่เห็นปรากฏนั้นเป็นส่วนธาตุ ธรรมนั้นซ้อนอยู่ในว่างกลางธาตุอีกทีหนึ่ง เพราะละเอียดกว่าประณีตกว่า

๑๔.๓ ตรวจดวงบุญ

เอาธาตุของดวงบุญประกอบเป็นกสิณ ธรรมของดวงบุญเป็นสมาบัติ เดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูธรรมขาว (กุศลธรรม) ให้เห็นตลอดจนถึงภพ

๑๔.๔ ตรวจดวงบาป

เอาธาตุของดวงบาปประกอบเป็นกสิณ ธรรมของดวงบาปเป็นสมาบัติ เดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูธรรมดำ (อกุศลธรรม) ให้เห็นตลอดจนถึงภพ

๑๔.๕ ตรวจดวงไม่บุญไม่บาป

เอาธาตุของดวงไม่บุญไม่บาปประกอบเป็นกสิณ ธรรมของดวงไม่บุญไม่บาปเป็นสมาบัติ เดินสมาบัติในกสิณ ตรวจดูธรรมกลาง (อพยากฤต) ให้เห็นตลอดจนถึงภพ

ในธรรมขาว ดำ กลาง เหล่านี้ แต่ละธรรมก็มีนิพพานภพ ๓ โลกันต์เหมือนกัน พวกนี้ต้องตรวจดูให้ละเอียด

ลำดับที่ ๑๕ วิธีตรวจบารมี

ตรวจดูบารมี ๑๐ ทัศ อุปบารมี ๑๐ ทัศ ปรมัตถบารมี ๑๐ ทัศ

บุญที่เกิดจากการบริจาคทานนั้น เมื่อบริจาคบ่อยครั้งเข้า รวมกันได้ขนาดโตวัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ประมาณ ๑ คืบ หรือขนาดเท่าดวงจันทร์แล้ว ดวงบุญนั้นจะกลั่นตัวเองเป็นบารมี ที่เรียกว่า **ทานบารมี** ได้ดวงทานบารมีราว ๆ วัดตัดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑ นิ้ว

เมื่อดวงทานบารมีนี้มีมากขึ้น จนวัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ ๑ คืบ หรือขนาดเท่าดวงจันทร์แล้ว ก็จะกลั่นตัวเองเป็นบารมีที่สูงกว่านั้น คือเรียกว่า**ทานอุปบารมี** ได้ดวงทานอุปบารมีราว ๆ วัดตัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ ๑ นิ้ว

และดวงทานอุปบารมีนี้ เมื่อมีมากขึ้นจนวัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ ๑ คืบ หรือขนาดเท่าดวงจันทร์แล้ว ก็จะกลั่นตัวเองเป็นบารมีที่สูงสุด คือ**ทานปรมัตถบารมี** ได้ดวงทานปรมัตถบารมีราว ๆ ๑ นิ้ว

ส่วนบุญที่เกิดจากการรักษาศีล การออกจากกาม ความมีปัญญา ความเพียร ความอดทน ความสัตย์จริง ความตั้งใจมั่น ความเมตตา ความมีอุเบกขาเหล่านี้ เมื่อบุญแต่ละอย่าง ๆ มีจำนวนมากขึ้น ได้ขนาดที่จักกลั่นตัวเองแบบทานที่กล่าวแล้ว **ก็จักกลั่นตัวเองเป็นบารมี อุปบารมี และปรมัตถบารมี**ตามลำดับ บุญและบารมีทั้ง ๓ ระดับนี้ จึงเป็นเหตุผลแก่กันดังนี้

ต่อเมื่อไรบุญเหล่านี้ขยายส่วนกลั่นตัวเองเป็น บารมี อุปบารมี และปรมัตถบารมี ได้เต็มจำนวนวัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ ๑ คืบ เสมอ

กันหมดแล้ว สำหรับผู้ที่ปรารถนาเพียงนิพพาน โดยการเป็นพระอริยสาวกองค์ใดองค์หนึ่ง บารมีเพียงนี้ก็จะทำให้บรรลุความเป็นปกติสาวกได้

ส่วนผู้ที่ปรารถนาจะสร้างบารมี เป็นพระอิสีติมหาสาวก พระอัครสาวก และพระพุทธเจ้าเหล่านี้ ก็ต้องสร้างบารมีแต่ละบารมีให้มีส่วนโตกว่าจำพวกแรกนี้ขึ้นไปเป็นลำดับ

บารมีนี้ อยู่ในศูนย์กลางของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย ทุกกาย

ในดวงทานบารมี ก็มีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ วิมุตติญาณทัสสนะ ประกอบดวงเหล่านี้เป็นสมาบัติ ประกอบดวงทานบารมีเป็นกสิณ ๑๐ เดินสมาบัติในกสิณ

ในเมื่อดวงทานบารมีประกอบไปแล้วเช่นนี้ ดวงอื่น ๆ คือศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี และอุเบกขาบารมี เหล่านี้ต่างก็มี ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ วิมุตติญาณทัสสนะ เช่นเดียวกัน เราก็ต้องประกอบเป็นสมาบัติและกสิณ ๑๐ เดินสมาบัติในกสิณไปทีละบารมีจนครบ ๑๐ ทัศ

ส่วนพวกอุปบารมีและปรมัตถบารมี ก็ทำเช่นเดียวกันทุกบารมี ทำตลอดทุกกายจนสุดหยาบสุดละเอียด

ลำดับที่ ๑๖

วิธีเข้านิพพานเป็น นิพพานตาย

เข้านิพพานเป็นและนิพพานตาย ตลอดจนสุดหยาบสุดละเอียด

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระโสดา เป็นปฐมฌาน

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระสกิทาคามี เป็นทุติยฌาน

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระอนาคามี เป็นตติยฌาน

ประกอบดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระอรหัต เป็นจตุตถฌาน

ประกอบเหตุว่างของปฐมฌาน เป็นอากาสานัญจายตนะฌาน

ประกอบรู้ในเหตุว่างของทุติยฌาน เป็นวิญญาณัญจายตนะฌาน

ประกอบรู้ที่ละเอียดในเหตุว่างของตติยฌาน เป็นอากิญจัญญายตนะฌาน

ประกอบรู้ก็ใช่ไม่รู้ก็ใช่ในเหตุว่างของจตุตถฌาน เป็นเนวสัญญานาสัญญายตนะฌาน

แล้วเดินสมาบัติทั้ง ๘ นี้ ๗ เที่ยว ตกสูญ เข้านิพพานในศูนย์กลางกายมนุษย์ เรียกว่านิพพานเป็นของมนุษย์ เดินสมาบัติในนิพพานเป็นของมนุษย์อีก ๗ เที่ยว ตกสูญ เข้านิพพานในศูนย์กลางภพมนุษย์ ซึ่งเรียกว่า นิพพานตายของมนุษย์ เดินสมาบัติในนิพพานตายของมนุษย์อีก ๗ เที่ยว ตกสูญ เข้านิพพานเป็นของทิพย์ ซึ่งอยู่ในศูนย์กลางกายทิพย์ เดินสมาบัติอีก ๗ เที่ยว ตกสูญ เข้านิพพานตายของทิพย์ ซึ่งอยู่ในศูนย์กลางภพทิพย์ แล้วเดินสมาบัติอีก ๗

เที่ยว ตกสูญ เข้านิพพานเป็นของกายรูปพรหม ซึ่งอยู่ในศูนย์กลางกายรูปพรหม เดินสมาบัติอีก ๗ เที่ยว ตกสูญ เข้านิพพานตายในศูนย์กลางภพรูปพรหม เดินสมาบัติอีก ๗ เที่ยว ตกสูญ เข้านิพพานเป็นในศูนย์กลางกายอรูปพรหม เดินสมาบัติอีก ๗ เที่ยว ตกสูญ เข้านิพพานตายในศูนย์กลางภพอรูปพรหม เช่นนี้เรื่อยเข้าไปจนสุดละเอียด แล้วถอยออกมาแบบเดียวกับเวลาเข้าไป พอถึงมนุษย์ก็ถอยออกไปจนสุดหยาบ เช่นนี้เรียกว่า เข้านิพพานเป็นและนิพพานตายจนสุดหยาบสุดละเอียด

ลำดับที่ ๑๗
วิธีตรวจกายสิทธิ์ในดวงแก้ว

ดูกายสิทธิ์ในดวงแก้ว (เป็นปกิณกะ)

ให้เอาดวงแก้วที่ถืออยู่ในมือนั้นเข้าไปไว้ในสุดละเอียด (ศูนย์กลางกาย) หยุดนิ่งอยู่ในกลางดวงแก้ว ขยายให้ดวงแก้วนั้นโตขึ้น ก็จะแลเห็นกายที่อยู่ในดวงแก้วนั้นได้ถนัด เมื่อต้องการจะรู้เรื่องอะไรก็ถามได้จากกายที่อยู่ในนั้น กายนี้เองที่เรียกว่า "กายสิทธิ์"

ลำดับที่ ๑๘ วิธีตรวจภาคผู้เลี้ยง

๑๘.๑ ตรวจกายผู้เลี้ยงมนุษย์

ในศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั้น มีกายผู้เลี้ยงมนุษย์คอยดูแลความเป็นอยู่ของมนุษย์ (ไม่ใช่กายทิพย์) นิ่งลงไปในกลางกายผู้เลี้ยงมนุษย์ก็มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นผู้เลี้ยงมนุษย์ ในกลางดวงธรรม มีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ วิมุตติญาณทัสสนะ ซ้อนกันเข้าไปเป็นลำดับ ๆ เช่นเดียวกับของมนุษย์ที่เคยดูมาแล้ว

๑๘.๒ ตรวจกายผู้เลี้ยงทิพย์

ต่อจากดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ก็ถึงกายผู้เลี้ยงทิพย์ กลางกายมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายผู้เลี้ยงทิพย์ กลางดวงธรรม มีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ วิมุตติญาณทัสสนะ

๑๘.๓ ตรวจกายผู้เลี้ยงรูปพรหม

ต่อจากดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ก็ถึงกายผู้เลี้ยงรูปพรหม กลางกายมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายผู้เลี้ยงรูปพรหม กลางดวงธรรมมีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ วิมุตติญาณทัสสนะ

๑๘.๔ ตรวจกายผู้เลี้ยงอรูปพรหม

ต่อจากดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ก็ถึงกายผู้เลี้ยงอรูปพรหม กลางกายมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายผู้เลี้ยงอรูปพรหม กลางดวงธรรมมีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ วิมุตติญาณทัสสนะ

๑๘.๕ ตรวจกายผู้เลี้ยงกายธรรม

ต่อจากดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ก็ถึงกายผู้เลี้ยงธรรมกาย กลาง

กายมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายของผู้เลี้ยงธรรมกาย กลางดวงธรรมมีดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ วิมุตติญาณทัสสนะ

ทำต่อไปแบบนี้จนถึงสุดละเอียด แล้วก็ถอยออกมาหาสุดหยาบ ดูกายของผู้เลี้ยงให้เห็นตลอดสุดหยาบสุดละเอียดเช่นนี้

สำหรับวิชชาภาคผู้เลี้ยงนี้ ก็ทำแบบเดียวกันกับที่ทำมาแล้วในภาคมนุษย์ทั้งหมด

ลำดับที่ ๑๙ นิพพาน

นิพพานเป็นอายตนะอันหนึ่ง ซึ่งแตกต่างออกไปจากโลกายตนะและอายตนะทั้ง ๖ ทั้ง ๑๒ นั้น เป็นอายตนะที่สูงกว่าวิเศษกว่าและประณีตกว่าอายตนะอื่น แต่ก็ทำหน้าที่ในลักษณะที่คล้ายคลึงกันคือ โลกายตนะทำหน้าที่ดึงดูดสัตว์โลกที่ยังมีความผูกพันอยู่กับโลกไว้ไม่ให้พ้นไปจากโลกได้ ส่วนอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ทำหน้าที่ดึงดูด รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ตามหน้าที่ของตน ๆ และในทำนองเดียวกัน อายตนะนิพพานก็มีหน้าที่ดึงดูดพระพุทธเจ้า พระอรหันต์เข้าไปสู่อายตนะของตน สถานอันเป็นที่ประทับของพระพุทธเจ้าเรียกว่า อายตนะนิพพาน ส่วนพระพุทธเจ้าที่ประทับอยู่ในอายตนะนิพพานนั้น เราเรียกว่า "พระนิพพาน"

อายตนะนิพพาน มีลักษณะกลมรอบตัวขาวใส บริสุทธิ์จนกระทั่งมีรัศมีปรากฏ ขนาดของอายตนะนิพพานนั้นวัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ราว ๑๔๑ ล้าน ๓ แสน ๓ หมื่น (๑๔๑,๓๓๐,๐๐๐) โยชน์ ขอบของอายตนะนิพพานหนาด้านละ ๑๕,๑๒๐,๐๐๐ โยชน์ รอบขอบทั้ง ๒ ด้านเป็น ๓๐,๒๔๐,๐๐๐ โยชน์ ขอบนี้ก็กลมรอบตัวเช่นเดียวกัน ส่วนเนื้อที่ ๆ อยู่ในขอบเท่าไร เป็นที่ประทับของพระพุทธเจ้าทั้งสิ้น ในนิพพานเป็นสถานที่โอ่โถงปราศจากสิ่งอื่นใดทั้งสิ้น สว่างไสวไปด้วยรัศมีธรรมอันโชติช่วง ปราศจากความสว่างจากรัศมีอื่นใด แต่เป็นธรรมรังสีที่เกิดจากความใส ความบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสและอวิชชาทั้งปวงนั่นเอง

ในปาฏลิคามิวัคคอุทาน ฯ กล่าวไว้ว่า "อตฺถิ ภิกฺขเว ตทายตนํ ฯลฯ"

ภิกษุทั้งหลาย อายตนะนั้นมีอยู่ ที่ดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่มีเลย อากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ก็มิใช่ โลกนี้ก็มิใช่ โลกอื่นก็มิใช่ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ทั้งสองก็มิใช่ อนึ่ง ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวเลย ซึ่งอายตนะนั้นว่าเป็นการมา เป็นการไป เป็นการยืน เป็นการจุติ เป็นการเกิด อายตนะนั้นหาที่ตั้งอาศัยมิได้ มิได้เป็นไป หาอารมณ์มิได้นั่นแลที่สุดแห่งทุกข์

อายตนะในที่นี้ ก็หมายความถึง "อายตนะนิพพาน"

ดังได้กล่าวแล้วว่าอายตนะนิพพานนั้นต่างหากออกไปจากอายตนะพวกอื่น อายตนะนิพพานนี้มีอยู่ สูงขึ้นไปจากภพ ๓ นี้ เลยออกไปจากขอบเนวสัญญานาสัญญายตนะภพ พ้นออกไปจากวิถีภพนี้ตรงขึ้นไปทีเดียว จะคำนวณระยะทางก็เห็นว่าหาประมาณมิได้ทีเดียว ไม่ได้มีอยู่ในดิน น้ำ ไฟ ลม และดิน น้ำ ไฟ ลม ก็ไม่มีอยู่ในนิพพาน ในอรูปภพ ทั้ง ๔ ก็มิใช่ แม้นิพพานก็มิได้มีลักษณะของอรูปภพ ทั้ง ๔ นี้เลย ในโลกนี้ โลกอื่นก็มิใช่ เพราะเหตุที่อายตนะนิพพานพ้นไปจากโลกจากภพคือ กามภพ รูปภพ และอรูปภพเหล่านี้สิ้นแล้ว นิพพานก็มิใช่สิ่งเหล่านี้ แม้ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ก็เป็นสิ่งที่อยู่ในภพนี้ นิพพานจึงมิใช่สิ่งทั้งสอง และที่สุดสิ่งทั้งสองนี้ก็มิได้มีอยู่ในนิพพานเลย อนึ่ง อายตนะนิพพานก็ไม่มีการไป การมา การยืน การจุติหรือการเกิด แต่ประการใดประการหนึ่ง ซึ่งแสดงว่า ไม่สามารถจะติดต่อกันได้โดยอาการปกติ แม้ที่สุดกำลังของอรูปฌานก็ไม่อาจ

ไปถึงได้ เพราะว่าอายตนะนิพพานเป็นอายตนะสูงสุดเกินกำลังของผู้ที่อยู่ในภพจะไปถึงได้ และอายตนะนี้ก็หาที่ตั้งอาศัยมิได้ ไม่มีวัตถุหรืออารมณ์ชนิดใดเป็นที่ตั้งเป็นที่อาศัยทั้งสิ้น สิ่งเหล่านี้เองเป็นเครื่องยืนยันว่าอายตนะนิพพานนั้นมีจริง และไม่เกี่ยวข้องอยู่ในภพเลย พ้นออกไปต่างหากทีเดียว

อนึ่ง นิพพาน ๓ คือกิเลสนิพพาน ๑ ขันธนิพพาน ๑ ธาตุนิพพาน ๑ มีความหมายดังนี้ คือ

เมื่อวันเพ็ญวิสาขมาส (กลางเดือน ๖) ก่อนพุทธศก ๔๕ ปี พระสิทธัตถกุมารทรงบำเพ็ญเพียรทางใจ ตัดกิเลสได้ขาดจากใจสิ้นบรรลุถึงซึ่งพระโพธิญาณ ณ ภายใต้ควงไม้ศรีมหาโพธิ์ครั้งนั้น กิเลสาสวะทั้งปวงที่เคยประจำคอยกีดกันพระองค์ ให้ทรงเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสารมานับจำนวนหลายหมื่นหลายแสนชาติเป็นอันมากนั้น ไม่อาจจะกลับมาสู่พระองค์ได้อีก ความสิ้นไปแห่งกิเลสาสวะ อันเป็นเครื่องเสียดแทงพระองค์ตลอดมานั้นเรียกว่า "กิเลสนิพพาน"

ความแตกทำลายแห่งขันธ์ของพระองค์ ซึ่งแม้ในชาติใดๆ ก็ตาม ขันธ์ในภพ ๓ นี้ ก็จะต้องสวมพระองค์ตลอดมา ความแตกทำลายแห่งขันธ์ในชาติที่สุดนี้ ขันธ์เหล่านี้ก็มิอาจจะสวมพระองค์ได้ และพระองค์ก็มิกลับมาสวมขันธ์เหล่านี้อีกต่อไป เพราะพระองค์ทรงพ้นไปจากขันธ์เหล่านี้แล้ว ความแตกทำลายแห่งขันธ์นี้ เรียกว่า "ขันธนิพพาน"

พระพุทธเจ้าองค์ที่สุดนี้คือพระสมณโคดม ปัจจุบันนี้พระบรมธาตุของพระพุทธองค์ยังคงอยู่ ไม่สูญสิ้นไป ก็ยังไม่เรียกว่าธาตุนิพพาน ต่อเมื่อใดเสร็จพุทธกิจของพระองค์ที่จะต้องทำในภพนี้แล้ว ขณะนั้น

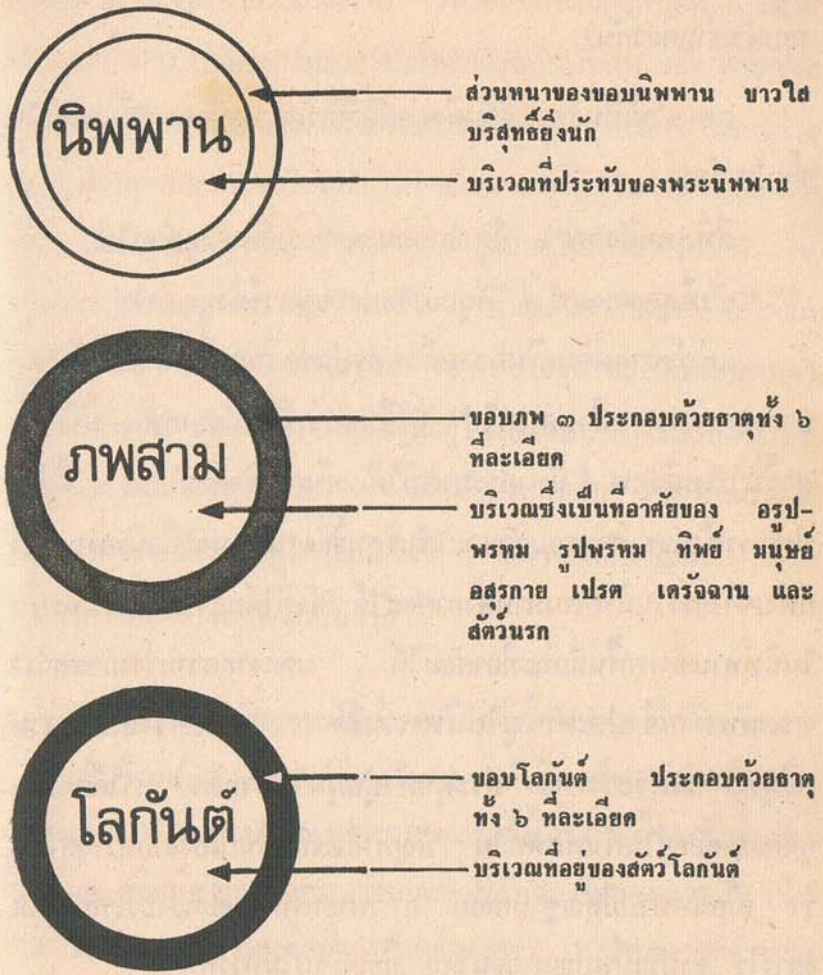
พระบรมธาตุของพระองค์ก็จะสูญไปจากภพนี้ ความสิ้นไปแห่งพระบรมธาตุนี้เรียกว่า "ธาตุนิพพาน"

ส่วนนิพพานที่ท่านจำแนกเป็น ๒ ประเภทนั้น คือ สอุปาทิเสสนิพพาน ๑ อนุปาทิเสสนิพพาน ๑ สำหรับพวกทำสมาธิปัจจุบันเรียกกันง่าย ๆ อีกแบบหนึ่ง คือ นิพพานเป็น อันตรงกับ สอุปาทิเสสนิพพาน และ นิพพานตาย อันตรงกับ อนุปาทิเสสนิพพาน

นิพพานที่เป็นสถานที่อยู่ของกายธรรมนั้น อยู่ในศูนย์กลางของกายธรรมนั่นเอง ที่กล่าวนี้หมายความถึงเวลาที่กายมนุษย์ของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ยังมีชีวิตอยู่ ใช้กายธรรมเดินสมาบัติ ๗ เที่ยวตามแบบวิธีเดินสมาบัติที่เคยกล่าวไว้แล้วนั้น กายธรรมก็จะตกสูญเข้าสู่นิพพานในศูนย์กลางกายธรรมนั้น นิพพานนี้ชื่อว่านิพพานเป็น หรือสอุปาทิเสสนิพพาน เพราะเป็นนิพพานที่อยู่ในศูนย์กลางกายธรรมที่ซ้อนอยู่ในกลางกายอรูปพรหม–กายรูปพรหม–กายทิพย์ และกายมนุษย์เป็นลำดับเช่นนี้ ยังอยู่ในกลางของกายที่ยังหมกมุ่นครองกิเลสอยู่ตามสภาพของกายนั้น ๆ ความบริสุทธิ์ของนิพพาน ที่อยู่ในท่ามกลางกิเลสเหล่านี้เอง ที่เรียกว่า "สอุปาทิเสสนิพพาน" สภาพของนิพพานนี้ ก็มีลักษณะกลมรอบตัวใสบริสุทธิ์ยิ่งนัก แต่ทว่านิพพานนี้เป็นนิพพานประจำกายของกายธรรม จึงมีพระนิพพานหรือพระพุทธเจ้า ประทับอยู่เพียงพระองค์เดียว ความจริงถ้าจะกล่าวตามส่วนและตามลักษณะตลอดจนที่ตั้งแล้ว ก็จะเห็นว่านิพพานเป็นหรือสอุปาทิเสสนิพพานนี้ เป็นที่เร้นอยู่โดยเฉพาะของกายธรรม ในเวลาที่ยังมีขันธ์ปรากฏอยู่ นอกจากนั้นสอุปาทิเสสนิพพาน ยังเป็น

ทางนำให้เข้าถึง "อนุปาทิเสสนิพพาน" หรือ "นิพพานตาย" อีกด้วย คือเวลาที่ขันธ์ซึ่งรองกายธรรมอยู่นั้นจะสิ้นไป พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ย่อมจะต้องเดินสมาบัติทั้ง ๘ และเข้าสู่สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ ขณะนี้เองเป็นเวลาที่กายธรรมเข้าสู่สอุปาทิเสสนิพพาน ทรงดับสัญญาและเวทนาสิ้นแล้ว จึงเดินสมาบัติปฏิโลมอีก คราวนี้กายธรรมก็จะตกสูญเข้าสู่อนุปาทิเสสนิพพาน ซึ่งมีลักษณะรูปพรรณสัณฐานและขนาดดังกล่าวมาแล้วข้างต้นนั่นเอง

ส่วน "พระนิพพาน" นั้นคือ กายธรรมที่ได้บรรลุอรหัตตผลแล้ว กายเหล่านี้มี กาย หัวใจ ดวงจิต และดวงวิญญาณวัดตัดกลาง ๒๐ วา เท่ากันทั้งสิ้น หน้าตักกว้าง ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เกศดอกบัวตูมขาวใสบริสุทธิ์มีรัศมีปรากฏ พระนิพพานนี้ประทับอยู่ในอายตนะนิพพาน บางพระองค์ที่เป็นพระสัพพัญญูพุทธเจ้า ก็ทรงประทับอยู่ท่ามกลางพระอรหันตสาวกบริวาร เป็นจำนวนมาก บางพระองค์ที่เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า มิได้เคยสั่งสอนหรือโปรดผู้ใดมาก่อนในสมัยที่ยังมีพระชนม์อยู่ องค์นั้นก็ประทับโดดเดี่ยวอยู่โดยลำพัง หาสาวกบริวารมิได้ ส่วนรังสีที่ปรากฏ ก็เป็นเครื่องบอกให้รู้ถึงการสร้างบารมีของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์เหล่านั้นว่า มากน้อยกว่ากันเพียงไรแค่ไหน แต่ส่วนกว้างส่วนสูงและลักษณะของพระวรกายนั้น เสมอกันหมดมิได้มีเหลื่อมล้ำกว่ากันเลย พระนิพพานนี้ทรงประทับเข้านิโรธ สงบกันตลอดหมด เพราะความเข้านิโรธนี้เป็นความสุขอย่างยิ่ง และความที่อยู่ในนิพพานมีกายอันยั่งยืนนี้เอง ท่านจึงได้กล่าวว่า นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ



ภาพทั้ง ๓ นี้ เป็นภาพที่สร้างขึ้นเพื่อแสดงเทียบลักษณะและสถานที่อยู่ของ ภพ ๓ นิพพาน และโลกันต์ (ในลักษณะผ่าครึ่งเพื่อเห็นชัด เพราะความจริงต่างก็มีสัณฐานกลมรอบตัว และมีขอบนอกกลมรอบตัวเช่นเดียวกัน)

ภพ ๓ นี้เป็นสถานที่อันดึงดูดสัตว์ที่เวียนว่ายทำความดีและชั่วในขั้นปานกลาง

ดีที่สุดของภพ ๓ ก็ถูกอายตนะของอรูปภพดึงดูดเอาไป

ชั่วที่สุดของภพ ๓ ก็ถูกอายตนะของอเวจีดึงดูดเอาไป

แต่ถ้าหากดีจนเกินความดีในอรูปภพเสียแล้ว ก็จะต้องถูกอายตนะนิพพานดึงดูดเอาไป เป็นอันว่าพ้นไปจากภพ ๓ นี้ทีเดียว สูงขึ้นไปเหนือภพ ๓ นี้หาประมาณมิได้ พ้นการติดต่อกับภพ ๓ นี้ด้วยประการทั้งปวง กลมรอบตัวและใสบริสุทธิ์ยิ่ง นั่นแหละคือนิพพาน แต่ก็พึงเข้าใจว่าในนิพพานหาที่ตั้งอาศัยมิได้ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ฉะนั้นในนิพพานซึ่งหาพื้นที่และที่อาศัยมิได้ นอกจากความว่างและสว่าง พระนิพพานจึงประทับอยู่ในนิพพานได้ ด้วยความเบาความบริสุทธิ์ของพระวรกาย ประดุจดังปุยนุ่นในอากาศ หาได้เหมือนบุคคลอาศัยอยู่ในพื้นพิภพนี้ไม่ ปัญหาที่จะเกิดขึ้นเนื่องจากความสงสัยว่า เมื่อนิพพานมีสัณฐานกลม แล้วพระนิพพานจะทรงประทับอยู่ได้อย่างไร จึงนับเป็นปัญหาจินไตย คือปุถุชนไม่ควรคิด

และเมื่อมีที่อยู่อาศัยของผู้ที่ทำดีมากที่สุดแล้ว พึงทราบว่าในภาวะที่ตรงกันข้ามกับความดีที่สุด ซึ่งหมายถึงผู้ที่ทำชั่วที่สุด ก็ต้องมีที่อาศัย

เช่นเดียวกัน และอายตนะที่สำหรับดึงดูดผู้ที่ทำชั่วที่สุด ก็เป็นอีกส่วนหนึ่งต่างหากจากนิพพานและภพ ๓ นี้ ต่ำลงไปจากภพ ๓ พ้นออกไปจากภพ ๓ นี้ลงไปหาประมาณมิได้ พ้นจากการติดต่อกับภพ ๓ นี้ด้วยประการทั้งปวง ลักษณะกลมรอบตัวมืดจนดำสนิทนั่นแหละคือ อายตนะโลกันต์ เป็นที่สถิตอยู่ของผู้ที่ทำความชั่วที่สุด (หาได้อยู่ในระหว่างเขาจักรวาลตามความเข้าใจของบางท่านไม่) แต่ผู้ที่อยู่ในอายตนะโลกันต์นั้น ขณะใดจิตใจสูงขึ้น คือความชั่วร้ายที่มีอยู่ในผู้นั้นจางลงไป จนพ้นจากภาวะของอายตนะโลกันต์แล้ว ผู้นั้นก็จะกลับมาสู่ภพนี้ได้อีก หรืออาจจะทำความดี จนกระทั่งสร้างบารมีบรรลุความเป็นพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ได้ ที่กล่าวนี้หมายถึงผู้ที่อยู่ในโลกันต์นั้นจนนับกัปนับกัลป์ไม่ถ้วน แล้วในที่สุดของภาวะผู้นั้นก็กลับมาสู่ภพอีก แต่มิได้หมายถึงว่าในระหว่างที่มีภาวะอยู่ในโลกันต์นั้น จะอาจติดต่อกับภพ ๓ นี้ได้โดยอาการปกติธรรมดาเช่นนั้นหามิได้

อนึ่งความสงสัยอาจจะเกิดขึ้นว่า ไฉนทั้ง ภพ ๓ ทั้งนิพพานและโลกันต์ จึงมีสัณฐานกลมเหมือนกันหมด ทั้งนี้จะเทียบได้ว่า ธรรมดาสิ่งที่เกิดมาโดยปราศจากบุคคลเสกสรรค์ขึ้นแล้วเบื้องต้นทีเดียว สิ่งนั้นจะต้องมีสัณฐานกลม เช่นกลลรูปหรือฟองไข่แดงของเป็ด หรือไก่เป็นต้น แม้ดวงอาทิตย์ดวงจันทร์ดวงดาว และภพตามที่คำนวณทางวิทยาศาสตร์ ก็ปรากฏว่ามีสัณฐานกลมด้วยกันทั้งสิ้น ฉะนั้น ภพ ๓ นิพพานและโลกันต์ที่กล่าวว่ามีสัณฐานกลม จึงนับว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่สุด

(ที่ได้กล่าวถึง ภพ ๓ และโลกันต์ในบทของนิพพานเช่นนี้ ก็เพื่อแก้ความข้องใจบางอย่างที่อาจเกิดขึ้นได้ แต่สรุปแล้วทั้งเรื่อง ภพ ๓ โลกันต์และแม้นิพพานที่กล่าวมาแล้วนี้ก็เป็นเพียงเรื่องย่อที่สุด สำหรับจะเป็นเครื่องนำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนและได้รู้พอเป็นเค้าไว้บ้าง แต่ความจริงหากจะต้องการรู้ให้ละเอียดถี่ถ้วนแล้ว การปฏิบัติธรรมให้เป็นให้เห็นเองแล้วตรวจดู ก็คงเห็นแจ่มชัดหมดข้อกังขาใด ๆ ทั้งสิ้น หากจะอธิบายมากไปกว่านี้ ก็เห็นว่าจะทำให้เลอะเลือนไป เพราะเรื่องของพระอริยเจ้า ย่อมเป็นเรื่องที่ละเอียดประณีตเหลือวิสัยปุถุชนที่จะตามทำความเข้าใจให้กระจ่างได้ตลอด)

ภาค ๓

พระพุทธภาษิต

ภาค ๓

บทที่ ๑

ผู้ชี้ขุมทรัพย์ ผู้ชี้วิงวอน*

น เต อานนฺท ตถา ปรกฺกมิสฺสามิ

อานนท์! เราไม่พยายามทำกะพวกเธอ อย่างทะนุถนอม

ยถา กุมฺภกาโร อามเก อามกมตฺเต

เหมือนพวกช่างหม้อ ทำแก่หม้อ ที่ยังเปียก ยังดิบอยู่

นิคฺคยฺหนิคฺคยฺหาหํ อานนฺท วกฺขามิ

อานนท์! เราจักขนาบแล้ว ขนาบอีก ไม่มีหยุด

ปวยฺหปวยฺหาหํ อานนฺท วกฺขามิ

อานนท์! เราจักชี้โทษแล้ว ชี้โทษอีก ไม่มีหยุด

โย สาโร, โส ฐสฺสติ

ผู้ใดมีมรรคผลเป็นแก่นสาร ผู้นั้นจักทนอยู่ได้.

(มหาสุญฺญตสุตฺต อุปริ. ม. ๑๔/๒๔๕/๓๕๖)

นิธีนํว ปวตฺตารํ ยํ ปสฺเส วชฺชทสฺสินํ

นิคฺคยฺหวาทึ เมธาวึ ตาทิสํ ปณฺฑิตํ ภเช

คนเรา ควรมองผู้มีปัญญาใด ๆ ที่คอยชี้โทษ คอยกล่าว

---

*คำแปลเป็นภาษาไทย โดย กองตำราคณะธรรมทานไชยา, ขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์ (หหส. จก. การพิมพ์พระนคร, ๒๕๑๔)

คำขนาบอยู่เสมอไป ว่าคนนั้นแหละ คือผู้ชี้ขุมทรัพย์หละ,
ควรคบบัณฑิตที่เป็นเช่นนั้น,
ตาทิสํ ภชมานสฺส เสยฺโย โหติ น ปาปี โย
เมื่อคบหากับบัณฑิตชนิดนั้นอยู่ ย่อมมีแต่ดีท่าเดียว ไม่มีเลวเลย.

(ปณฺฑิตวคฺค ธ. ขุ. ๒๕/๒๕/๑๖)

นตฺถิ ราคสโม อคฺคิ	ไฟเสมอด้วยราคะ ย่อมไม่มี
นตฺถิ โทสสโม กลิ	โทษที่เสมอด้วยโทสะ ย่อมไม่มี
นตฺถิ ขนฺธสมา ทุกฺขา	ทุกข์ทั้งหลายที่เสมอด้วยขันธ์ ย่อมไม่มี
นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ	สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบ ย่อมไม่มี

(มีมาในพระธรรมบท สุขวรรค ที่ ๑๕ ข้อ ๑๕๙ เรื่อง อัญญตรกุลทาริกา)

ลำดับที่ ๑
ความฉิบหายของผู้หลงลักการะ

ภิกษุทั้งหลาย! ลาภสักการะและเสียงเยินยอ เป็นอันตรายที่ทารุณ แสบเผ็ด หยาบคาย ต่อการบรรลุพระนิพพาน อันเป็นธรรมเกษมจากโยคะ ไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า.

ภิกษุทั้งหลาย! พระเทวทัตถูกลาภสักการะและเสียงเยินยอครอบงำเอาแล้ว มีจิตติดแน่นอยู่ในสิ่งนั้น ๆ, จึงทำลายสงฆ์.

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อพระเทวทัตถูกลาภสักการะและเสียงเยินยอครอบงำเอาแล้ว มีจิตติดแน่นอยู่ในสิ่งนั้น ๆ, รากเง่าแห่งธรรมอันเป็นกุศลของเธอ จึงถึงความขาดสูญ.

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อพระเทวทัตถูกลาภสักการะและเสียงเยินยอครอบงำเอาแล้ว มีจิตติดแน่นอยู่ในสิ่งนั้น ๆ, ธรรมอันเป็นตัวกุศลของเธอ จึงถึงความขาดสูญ.

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อพระเทวทัตถูกลาภสักการะและเสียงเยินยอครอบงำเอาแล้ว มีจิตติดแน่นอยู่ในสิ่งนั้น ๆ, ธรรมอันขาวสะอาดของเธอ จึงถึงความขาดสูญ.

ภิกษุทั้งหลาย! ลาภสักการะและเสียงเยินยอ เป็นอันตรายที่ทารุณ แสบเผ็ด หยาบคาย ต่อการบรรลุพระนิพพาน อันเป็นธรรมเกษมจากโยคะ ไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า ด้วยอาการอย่างนี้. เพราะฉะนั้น ในเรื่องนี้ พวกเธอทั้งหลายพึงสำเหนียกใจไว้ดังนี้ว่า "เรา

ทั้งหลาย จักไม่เชื่อใยในลาภสักการะ และเสียงเยินยอที่เกิดขึ้น. อนึ่ง ลาภสักการะและเสียงเยินยอที่เกิดขึ้นแล้วต้องไม่มาห่อหุ้มอยู่ที่จิตของเรา." ภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอทั้งหลาย พึงสำเหนียกใจไว้อย่างนี้แล.

(บาลี พระพุทธภาษิต นิทาน. สํ. ๑๖/๒๘๒/๕๘๒/๕๘๕.)

นตฺถิ ราคสโม อคฺคิ	ไฟเสมอด้วยราคะ ย่อมไม่มี
นตฺถิ โทสสโม คโห	ผู้จับเสมอด้วยโทสะ ย่อมไม่มี
นตฺถิ โมหสมํ ชาลํ	ข่ายเสมอด้วยโมหะ ย่อมไม่มี
นตฺถิ ตณฺหาสมา นที	แม่น้ำเสมอด้วยตัณหา ย่อมไม่มี

(มีมาในพระธรรมบท มลวรรคที่ ๑๘ ข้อ ๑๘๙ เรื่อง ปัญจอุบาสิกา)

ลำดับที่ ๒ เถระเสีย

ภิกษุทั้งหลาย! ในกาลยืดยาวฝ่ายอนาคต จักมีภิกษุทั้งหลายซึ่งมิได้อบรมกาย มิได้อบรมศีล มิได้อบรมจิต และมิได้อบรมปัญญา, เธอทั้งหลาย เมื่อเป็นเช่นนั้นอยู่ ทั้งที่เป็นภิกษุชั้นเถระแล้ว จักเป็นผู้ชอบทำการสะสมบริขาร ประพฤติย่อหย่อนในไตรสิกขา มีจิตต่ำด้วยอำนาจแห่งนิวรณ์ ไม่เหลียวแลในกิจแห่งวิเวกธรรม ไม่ปรารภความเพียรเพื่อถึงสิ่งที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุสิ่งที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งในสิ่งที่ยังไม่ทำให้แจ้ง. ผู้บวชในภายหลัง ได้เห็นเถระเหล่านั้นทำเป็นแบบแผนเช่นนั้นไว้ ก็ถือเอาไปเป็นแบบอย่าง จึงทำให้เป็นผู้ชอบทำการสะสมบริขารบ้าง ประพฤติย่อหย่อนในไตรสิกขา มีจิตต่ำด้วยอำนาจแห่งนิวรณ์ ไม่เหลียวแลในกิจแห่งวิเวกธรรม ไม่ปรารภความเพียรเพื่อถึงสิ่งที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุสิ่งที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งในสิ่งที่ยังไม่ทำให้แจ้ง, ตาม ๆ กันสืบไป. ภิกษุทั้งหลาย! ด้วยอาการอย่างนี้เอง วินัยมีมลทิน เพราะธรรมมีมลทิน; ธรรมมีมลทิน เพราะวินัยมีมลทิน. นี้ เป็นอนาคตภัยที่ยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ แต่จักเกิดขึ้นในเวลาต่อไป. พวกเธอทั้งหลายพึงสำนึกไว้ ครั้นได้สำนึกแล้ว ก็พึงพยายามเพื่อกำจัดภัยนั้นเสีย.

(บาลี พระพุทธภาษิต ปญฺจก. อํ. ๒๒/๑๒๓/๗๙, ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย.)

ลำดับที่ ๓ เถระดี

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุชั้นเถระ ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๕ อย่างแล้ว ย่อมเป็นที่รัก ที่ไว้วางใจ ที่เคารพ ที่ยกย่องสรรเสริญของพวกเพื่อนพรหมจรรย์ด้วยกัน องค์ประกอบห้าอย่างอะไรบ้างเล่า? ห้าอย่างคือ:–

(๑) เธอ เป็นผู้มีศีล, สำรวมด้วยปาติโมกขสังวร, สมบูรณ์ด้วยมรรยาทและโคจร, มีปกติเห็นเป็นภัยในโทษทั้งหลาย แม้ที่ถือกันว่าเป็นโทษเล็กน้อย, สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย,

(๒) เธอ เป็นพหูสูต ทรงจำธรรมที่ฟังแล้ว สั่งสมธรรมที่ฟังแล้ว: ธรรมเหล่าใด มีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง มีความงามในที่สุด แสดงพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถะ พร้อมทั้งพยัญชนะ บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง, ธรรมเหล่านั้นอันเธอได้ฟังมามากแล้ว จำได้ ว่าได้คล่องแคล่วด้วยวาจา มองเห็นตามด้วยใจ เจาะแทงทะลุอย่างดีด้วยความเห็น,

(๓) เธอ เป็นผู้มีถ้อยคำงดงาม มีวิธีพูดได้เพราะ มีถ้อยคำถูกต้องตามความนิยมแห่งชาวเมือง สละสลวย ไม่ตะกุกตะกัก ทำให้เข้าใจความหมายได้ง่าย,

(๔) เธอ เป็นผู้ได้ตามต้องการ ได้ไม่ยาก ได้ไม่ลำบาก ซึ่งฌานทั้ง ๔ อันเนื่องในจิตอันยิ่ง เป็นทิฏฐธรรมสุขวิหาร,

(๕) เธอ เป็นผู้กระทำให้แจ้ง ซึ่งเจโตวิมุติ ปัญญาวิมุติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง ในทิฏฐธรรมนี้ เข้าถึงแล้วแลอยู่.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุชั้นเถระ ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๕ อย่างเหล่านี้แล้ว ย่อมเป็นที่รัก ที่ไว้วางใจ ที่เคารพ ที่ยกย่องสรรเสริญของพวกเพื่อนพรหมจรรย์ด้วยกันแล.

(บาลี พระพุทธภาษิต ปญฺจก. อํ. ๒๒/๑๒๙/๘๗, ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย.)

โย จ วสฺสสตํ ชีเว กุสีโต หีนวีริโย,
เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย วีริโย อารภโต ทฬฺหํ

ก็ผู้ใดเป็นผู้เกียจคร้าน แล้วมีความเพียรเลวทราม
พึงเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี
ความเป็นอยู่ของท่านที่ปรารภความเพียรมั่นอยู่วันเดียว
ประเสริฐกว่าความเป็นอยู่ของผู้นั้น

(มีมาในพระธรรมบท สหัสวรรคที่ ๘ ข้อ ๔๑ เรื่อง พระสัปปทาสเถร)

ลำดับที่ ๔
เถระพาล – เถระบัณฑิต

ภิกษุทั้งหลาย! คนเราแม้เป็นผู้เฒ่า มีอายุ ๘๐, ๙๐, ๑๐๐ ปี โดยกำเนิดก็ดี, แต่เขามีคำพูดไม่เหมาะแก่กาล, พูดไม่จริง, พูดไม่มีประโยชน์, พูดไม่เป็นธรรม, พูดไม่เป็นวินัย, กล่าววาจาไม่มีที่ตั้ง ไม่มีที่อิง ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่ประกอบด้วยประโยชน์, คนผู้นั้นย่อมถึงการถูกนับว่าเป็น "เถระผู้พาล" โดยแท้.

ภิกษุทั้งหลาย! คนเราแม้ยังเป็นเด็กหนุ่มรุ่นคะนอง ผมดำสนิท ตั้งอยู่ในวัยเจริญ คือปฐมวัย แต่เขามีคำพูดเหมาะแก่กาล, พูดจริง, พูดได้ประโยชน์, พูดเป็นธรรม, พูดเป็นวินัย, กล่าววาจามีที่ตั้ง มีที่อ้างอิง มีที่สิ้นสุด, ประกอบด้วยประโยชน์, คนผู้นั้น ย่อมถึงการถูกนับว่าเป็น "เถระบัณฑิต" โดยแท้.

(บาลี พระพุทธภาษิต จตุก. อํ. ๒๑/๒๘/๒๒, ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย ที่อชปาลนิโครธ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา)

ลำดับที่ ๕
เถระที่พระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญ และที่ทรงสรรเสริญ

กัสสปะ! ภิกษุ แม้เป็นเถระแล้ว แต่ก็ไม่เป็นผู้ใคร่ต่อไตรสิกขาด้วยตนเอง, ไม่สรรเสริญผู้ปฏิบัติในไตรสิกขา, ไม่ชักจูงผู้ไม่รักไตรสิกขา, ไม่กล่าวยกย่องผู้รักการปฏิบัติในไตรสิกขาตามเวลาที่ควรแก่การยกย่องตามที่เป็นจริง, กัสสปะ! เราตถาคตไม่สรรเสริญภิกษุเถระชนิดนี้.

ข้อนั้นเพราะอะไร ? เพราะเหตุว่า ภิกษุทั้งหลายจะไปหลงคบภิกษุเถระชนิดนั้นเข้า ด้วยคิดว่า "พระศาสดา สรรเสริญภิกษุชนิดนี้" ดังนี้. ภิกษุเหล่าใดไปคบหาภิกษุเถระชนิดนั้นเข้า ก็จะถือเอาภิกษุเถระชนิดนั้น เป็นตัวอย่างสืบไป. การถือเอาภิกษุเถระชนิดนั้น เป็นตัวอย่างย่อมเป็นทางให้เกิดสิ่งอันไม่เป็นประโยชน์ และเป็นทุกข์ แก่ภิกษุเหล่านั้นเองสิ้นกาลนาน.

กัสสปะ! เพราะเหตุนั้น เราจึงไม่สรรเสริญภิกษุเถระชนิดนี้.

กัสสปะ! ภิกษุ แม้เป็นเถระแล้ว แต่เป็นผู้ใคร่ต่อไตรสิกขาด้วยตนเอง, สรรเสริญผู้ปฏิบัติในไตรสิกขา, ชักจูงผู้ไม่รักไตรสิกขา,

กล่าวยกย่องผู้รักการปฏิบัติในไตรสิกขา ตามเวลาที่ควรแก่การยกย่องตามที่เป็นจริง. กัสสปะ ! เราตถาคตสรรเสริญภิกษุเถระชนิดนี้.

ข้อนั้นเพราะอะไร ? เพราะเหตุว่า ภิกษุเหล่าอื่น รู้ว่า "พระศาสดา สรรเสริญภิกษุชนิดนี้" ก็จะคบหาแต่ภิกษุชนิดนั้น. ภิกษุเหล่าใดคบหาภิกษุเถระชนิดนั้นเข้า ก็จะถือเอาภิกษุเถระชนิดนั้น เป็นตัวอย่างสืบไป. การถือเอาภิกษุเถระชนิดนั้น เป็นตัวอย่าง ย่อมเป็นทางให้เกิดสิ่งอันเป็นประโยชน์ และเป็นความสุข แก่ภิกษุเหล่านั้นเองสิ้นกาลนาน.

กัสสปะ ! เพราะเหตุนั้น เราจึงสรรเสริญภิกษุเถระชนิดนี้แล.

(บาลี พระพุทธภาษิต ติก. อํ. ๒๑/๓๐๗/๕๓๑, ตรัสแก่ท่านพระมหากัสสปะ ที่นิคมของชาวโกศล ชื่อ บังกธา.)

ลำดับที่ ๖
เสียผู้ใหญ่เพราะติดถิ่น

ภิกษุทั้งหลาย ! โทษในการติดถิ่น มีห้าอย่างเหล่านี้. ห้าอย่างอะไรกันเล่า ? ห้าอย่างคือ :–

(๑) เธอ ย่อมมีความตระหนี่ที่อยู่ (คือหวงเสนาสนะที่สบาย ๆ เมื่อมีผู้อื่นมาอยู่ด้วยก็ต้องแบ่งกัน หรือถึงกับสูญเสียเสนาสนะเช่นนั้นถ้าหากว่าตนด้อยกว่าด้วย).

(๒) เธอ ย่อมมีความตระหนี่สกุลอุปัฏฐาก (คือกันท่า ไม่ให้ภิกษุอื่นรู้จักมักคุ้นด้วยอุปัฏฐากของตน โดยกลัวว่าจะถูกแบ่งลาภหรือถึงกับสูญเสียอุปัฏฐากไป).

(๓) เธอ ย่อมมีการหวงลาภ (คือการอยู่ติดถิ่น ทำให้เกิดความคิดสะสมสิ่งของ จึงหวงสิ่งของต่าง ๆ เพื่อการสะสม).

(๔) เธอ ย่อมมีการหวงชื่อเสียง เกียรติยศ (คือไม่ต้องการให้ใครมีชื่อเท่าตนในถิ่นนั้น).

(๕) เธอ ย่อมมีการหวงคุณธรรม (คือการกันท่า ไม่ให้ผู้อื่นเจริญด้วยปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม และปฏิเวธธรรม เพราะจะเป็นคู่แข่งที่ครอบงำตน).

ภิกษุทั้งหลาย ! โทษในการติดถิ่น มีห้าอย่างเหล่านี้แล.

(บาลี พระพุทธภาษิต ปญฺจก. อํ. ๒๒/๒๘๖/๒๒๔, ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย.)

ลำดับที่ ๗
ไม่เสียผู้ใหญ่เพราะอยู่อย่างมีจุดหมาย

ภิกษุทั้งหลาย ! อานิสงส์ในการอยู่อย่างมีจุดหมาย มีห้าอย่างเหล่านี้. ห้าอย่างอะไรบ้างเล่า ? ห้าอย่างคือ :–

(๑) เธอ ย่อมไม่มีความตระหนี่ที่อยู่ (คือไม่หวงเสนาสนะที่สบาย ๆ เมื่อมีผู้อื่นมาอยู่ด้วยก็แบ่งให้อยู่อาศัย ด้วยความเต็มใจ).

(๒) เธอ ย่อมไม่มีความตระหนี่สกุลอุปัฏฐาก (คือยินดีให้ภิกษุอื่นรู้จักมักคุ้นด้วยสกุลอุปัฏฐากของตน).

(๓) เธอ ย่อมไม่มีการหวงลาภ (คือการอยู่อย่างมีจุดหมายไม่คิดสะสมสิ่งของ จึงไม่มีการหวงสิ่งของต่าง ๆ ไว้ เพื่อการสะสม ยินดีแจกจ่ายลาภที่เกิดขึ้นเสมอ).

(๔) เธอ ย่อมไม่มีการหวงชื่อเสียง เกียรติยศ (คือมีมุทิตาจิตกับผู้ที่ได้รับชื่อเสียงในถิ่นนั้น).

(๕) เธอ ย่อมไม่มีการหวงคุณธรรม (คือมีใจหวังอนุเคราะห์ให้ผู้อื่นเจริญด้วยปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม และปฏิเวธธรรม ไม่คิดว่าจะเป็นคู่แข่งที่ครอบงำตน).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานิสงส์ในการอยู่อย่างมีจุดหมาย มีห้าอย่างเหล่านี้แล.

(บาลี พระพุทธภาษิต ปญฺจก. อํ. ๒๒/๒๘๖/๒๒๔, ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย.)

ลำดับที่ ๘
ผู้ทำศาสนาเสื่อม

ภิกษุทั้งหลาย ! มูลเหตุสี่ประการเหล่านี้ ที่ทำให้พระสัทธรรมเลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป. สี่อย่างอะไรกันเล่า ? สี่อย่างคือ :–

ภิกษุทั้งหลาย ! พวกภิกษุเล่าเรียนสูตร อันถือกันมาผิดด้วยบทพยัญชนะที่ใช้กันผิด ; เมื่อบทและพยัญชนะใช้กันผิดแล้ว แม้ความหมายก็มีนัยอันคลาดเคลื่อน. ภิกษุทั้งหลาย ! นี้มูลกรณีที่หนึ่ง ซึ่งทำให้พระสัทธรรมเลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป.

ภิกษุทั้งหลาย ! อีกอย่างหนึ่ง, พวกภิกษุเป็นคนว่ายาก ประกอบด้วยเหตุที่ทำให้เป็นคนว่ายาก ไม่อดทน ไม่ยอมรับคำตักเตือนโดยความเคารพหนักแน่น. ภิกษุทั้งหลาย ! นี้มูลกรณีที่สอง ซึ่งทำให้พระสัทธรรมเลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป.

ภิกษุทั้งหลาย ! อีกอย่างหนึ่ง, พวกภิกษุเหล่าใด เป็นพหูสูต คล่องแคล่วในหลักพระพุทธวจนะ ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมาติกา (แม่บท), ภิกษุเหล่านั้น ไม่ได้เอาใจใส่บอกสอนใจความแห่งสูตรทั้งหลายแก่คนอื่น ๆ ; เมื่อท่านเหล่านั้นล่วงลับดับไป สูตรทั้งหลายก็เลยขาดผู้เป็นมูลราก (อาจารย์) ไม่มีที่อาศัยสืบไป. ภิกษุทั้งหลาย ! นี้มูลกรณีที่สาม ซึ่งทำให้พระสัทธรรมเลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป.

ภิกษุทั้งหลาย ! อีกอย่างหนึ่ง, พวกภิกษุชั้นเถระ ทำการสะสมบริขาร ประพฤติย่อหย่อนในไตรสิกขา มีจิตต่ำด้วยอำนาจแห่งนิวรณ์ ไม่เหลียวแลในกิจแห่งวิเวกธรรม ไม่ปรารภความเพียร เพื่อถึงสิ่งที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุสิ่งที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งในสิ่งที่ยังไม่ทำให้แจ้ง. ผู้บวชในภายหลัง ได้เห็นพวกเถระเหล่านั้นทำแบบแผนเช่นนั้นไว้ ก็ถือเอาไปเป็นแบบอย่าง จึงทำให้เป็นผู้ทำการสะสมบริขารบ้าง ประพฤติย่อหย่อนในไตรสิกขา มีจิตต่ำด้วยอำนาจแห่งนิวรณ์ ไม่เหลียวแลในกิจแห่งวิเวกธรรม ไม่ปรารภความเพียร เพื่อถึงสิ่งที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุสิ่งที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งในสิ่งที่ยังไม่ทำให้แจ้ง, ตามกันสืบไป. ภิกษุทั้งหลาย ! นี้มูลกรณีที่สี่ ซึ่งทำให้พระสัทธรรมเลอะเลือน จนเสื่อมสูญไป.

ภิกษุทั้งหลาย ! มูลเหตุสี่ประการเหล่านี้แล ที่ทำให้พระสัทธรรมเลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป.

(บาลี พระพุทธภาษิต จตุก. อํ. ๒๑/๑๙๗/๑๖๐.)

ลำดับที่ ๙
ผู้ไม่ทำศาสนาเสื่อม

ภิกษุทั้งหลาย ! มูลเหตุสี่ประการเหล่านี้ ย่อมทำให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ได้ไม่เลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป. สี่ประการอะไรบ้างเล่า ? สี่ประการ คือ :–

(๑) ภิกษุทั้งหลาย! พวกภิกษุในธรรมวินัยนี้ เล่าเรียนสูตรอันถือกันมาถูก ด้วยบทพยัญชนะที่ใช้กันถูก ความหมายแห่งบทพยัญชนะที่ใช้กันก็ถูก ย่อมมีนัยอันถูกต้องเช่นนั้น. ภิกษุทั้งหลาย! นี่เป็นมูลกรณีที่หนึ่ง ซึ่งทำให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ได้ไม่เลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป.

(๒) ภิกษุทั้งหลาย! อีกอย่างหนึ่ง, พวกภิกษุ เป็นคนว่าง่าย ประกอบด้วยเหตุที่ทำให้เป็นคนว่าง่าย อดทน ยอมรับคำสั่งสอนโดยความเคารพหนักแน่น. ภิกษุทั้งหลาย! นี่เป็นมูลกรณีที่สอง ซึ่งทำให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ได้ไม่เลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป.

(๓) ภิกษุทั้งหลาย! อีกอย่างหนึ่ง, พวกภิกษุเหล่าใด เป็นพหูสูต คล่องแคล่วในหลักพระพุทธวจนะ ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมาติกา (แม่บท) พวกภิกษุเหล่านั้น เอาใจใส่ บอกสอนเนื้อความแห่งสูตรทั้งหลายแก่คนอื่น ๆ, เมื่อท่านเหล่านั้นล่วงลับไป สูตรทั้งหลาย ก็ไม่ขาดผู้เป็นมูลราก (อาจารย์) มีที่อาศัยสืบกันไป. ภิกษุ

ทั้งหลาย! นี่เป็นมูลกรณีที่สาม ซึ่งทำให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ได้ไม่เลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป.

(๔) ภิกษุทั้งหลาย! อีกอย่างหนึ่ง, พวกภิกษุผู้เถระ ไม่ทำการสะสมบริขาร ไม่ประพฤติย่อหย่อนในไตรสิกขา ไม่มีจิตตกต่ำด้วยอำนาจแห่งนิวรณ์ มุ่งหน้าไปในกิจแห่งวิเวกธรรม ย่อมปรารภความเพียร เพื่อถึงสิ่งที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุสิ่งที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งสิ่งที่ยังไม่ทำให้แจ้ง. พวกภิกษุที่บวชในภายหลัง ได้เห็นพระเถระเหล่านั้นทำแบบฉบับเช่นนั้นไว้ก็ถือเอาเป็นตัวอย่าง, พวกภิกษุรุ่นหลัง จึงเป็นพระที่ไม่ทำการสะสมบริขาร ไม่ประพฤติย่อหย่อนในไตรสิกขา ไม่มีจิตตกต่ำด้วยอำนาจแห่งนิวรณ์ มุ่งหน้าไปในกิจแห่งวิเวกธรรม ย่อมปรารภความเพียร เพื่อถึงสิ่งที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุสิ่งที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งสิ่งที่ยังไม่ทำให้แจ้ง. ภิกษุทั้งหลาย! นี่เป็นมูลกรณีที่สี่ ซึ่งทำให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ได้ไม่เลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป.

ภิกษุทั้งหลาย! มูลเหตุสี่ประการเหล่านี้แล ย่อมทำให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ได้ไม่เลอะเลือนจนเสื่อมสูญไปเลย.

(บาลี พระพุทธภาษิต จตุก. อํ. ๒๑/๑๙๘/๑๖๐, ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย.)

ลำดับที่ ๑๐
การเป็นอยู่ที่ไม่เสื่อม (แบบที่สอง)

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุทั้งหลาย จักไม่เป็นผู้พอใจในการทำงานก่อสร้าง ไม่ประกอบความเป็นผู้พอใจในการทำงานก่อสร้างอยู่เพียงใด, ความเจริญก็เป็นสิ่งที่ภิกษุทั้งหลายหวังได้ ไม่มีความเสื่อมเลย อยู่เพียงนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุทั้งหลาย จักไม่เป็นผู้พอใจในการคุย ไม่ประกอบความเป็นผู้พอใจในการคุย อยู่เพียงใด, ความเจริญก็เป็นสิ่งที่ภิกษุทั้งหลายหวังได้ ไม่มีความเสื่อมเลย อยู่เพียงนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุทั้งหลาย จักไม่เป็นผู้พอใจในการนอน ไม่ประกอบความเป็นผู้พอใจในการนอน อยู่เพียงใด, ความเจริญก็เป็นสิ่งที่ภิกษุทั้งหลายหวังได้ ไม่มีความเสื่อมเลย อยู่เพียงนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุทั้งหลาย จักไม่เป็นผู้พอใจในการจับกลุ่มคลุกคลีกัน ไม่ประกอบความเป็นผู้พอใจในการจับกลุ่มคลุกคลีกัน อยู่เพียงใด, ความเจริญก็เป็นสิ่งที่ภิกษุทั้งหลายหวังได้ ไม่มีความเสื่อมเลย อยู่เพียงนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุทั้งหลาย จักไม่เป็นผู้มีความปรารถนาอันเลวทราม ไม่ลุอำนาจแก่ความปรารถนาอันเลวทราม อยู่เพียง

ใด, ความเจริญก็เป็นสิ่งที่ภิกษุทั้งหลายหวังได้ ไม่มีความเสื่อมเลย อยู่เพียงนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุทั้งหลาย จักไม่เป็นผู้มีมิตรชั่ว สหายชั่ว เพื่อนเกลอชั่ว อยู่เพียงใด, ความเจริญก็เป็นสิ่งที่ภิกษุทั้งหลายหวังได้ ไม่มีความเสื่อมเลย อยู่เพียงนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุทั้งหลาย จักไม่เป็นผู้หยุดเลิกเสียในระหว่าง เนื่องจากได้บรรลุคุณวิเศษสักเล็กน้อยแล้ว อยู่เพียงใด, ความเจริญก็เป็นสิ่งที่ภิกษุทั้งหลายหวังได้ ไม่มีความเสื่อมเลย อยู่เพียงนั้น.

(บาลี พระพุทธภาษิต สตฺตก. อํ. ๒๓/๒๓/๒๒.)

ลำดับที่ ๑๑

นรก - สวรรค์ของสมภารเจ้าวัด

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเจ้าอาวาสที่ประกอบด้วยองค์ประกอบห้าอย่าง ย่อมจะเดือดร้อนเหมือนถูกลากตัวไปเก็บไว้ในนรกในปัจจุบันนี้ (ตกนรกทั้งเป็น), ฉะนั้น. ห้าอย่างอะไรกันเล่า ? ห้าอย่างคือ :–

(๑) ภิกษุเจ้าอาวาส ไม่ใคร่ครวญ ไม่ไต่สวนให้รอบคอบเสียก่อน กล่าวยกย่องคนที่ควรตำหนิ,

(๒) ภิกษุเจ้าอาวาส ไม่ใคร่ครวญ ไม่ไต่สวนให้รอบคอบเสียก่อน กล่าวตำหนิคนที่ควรยกย่อง,

(๓) ภิกษุเจ้าอาวาส ไม่ใคร่ครวญ ไม่ไต่สวนให้รอบคอบเสียก่อน แสดงความเลื่อมใสให้ปรากฏ ในฐานะอันไม่เป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส,

(๔) ภิกษุเจ้าอาวาส ไม่ใคร่ครวญ ไม่ไต่สวนให้รอบคอบเสียก่อน แสดงความไม่เลื่อมใสให้ปรากฏ ในฐานะอันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส,

(๕) ภิกษุเจ้าอาวาส ทำไทยทานที่ทายกถวายด้วยศรัทธาให้ตกไปเสีย.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเจ้าอาวาสที่ประกอบด้วยองค์ประกอบห้าอย่างเหล่านี้แล. ย่อมจะเดือดร้อนเหมือนถูกลากตัวไปเก็บไว้ในนรก ในปัจจุบันนี้ ฉะนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเจ้าอาวาส ที่ประกอบด้วยองค์ประกอบห้าอย่างแล้ว ย่อมบันเทิงใจเหมือนถูกพาตัวไปเก็บไว้ในสวรรค์ ฉะนั้น. องค์ประกอบห้าอย่างอะไรบ้างเล่า ? ห้าอย่างคือ :–

(๑) ภิกษุเจ้าอาวาส ย่อมใคร่ครวญ ไต่สวนให้รอบคอบเสียก่อน กล่าวตำหนิคนที่ควรตำหนิ,

(๒) ภิกษุเจ้าอาวาส ย่อมใคร่ครวญ ไต่สวนให้รอบคอบเสียก่อน กล่าวยกย่องคนที่ควรยกย่อง,

(๓) ภิกษุเจ้าอาวาส ย่อมใคร่ครวญ ไต่สวนให้รอบคอบเสียก่อน แสดงความไม่เลื่อมใสให้ปรากฏ ในฐานะอันไม่เป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส,

(๔) ภิกษุเจ้าอาวาส ย่อมใคร่ครวญ ไต่สวนให้รอบคอบเสียก่อน แสดงความเลื่อมใสให้ปรากฏ ในฐานะอันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส,

(๕) ภิกษุเจ้าอาวาส ไม่ทำไทยทานที่ทายกถวายด้วยศรัทธาให้ตกเสียไป.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเจ้าอาวาส ที่ประกอบด้วยองค์ประกอบห้าอย่างเหล่านี้แล้ว ย่อมบันเทิงใจเหมือนถูกพาตัวไปเก็บไว้ในสวรรค์ ฉะนั้นแล.

(บาลี พระพุทธภาษิต ปญฺจก. อํ. ๒๒/๒๙๓/๒๓๖, ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย.)

บทที่ ๒
ผู้ชี้ชวนวิงวอน (ต่อ)*

ยํ ภิกฺขเว สตฺถารา กรณียํ สาวกานํ
หิเตสินา อนุกมฺปเกน อนุกมฺปํ อุปาทาย
กตํ โว ตํ มยา

ภิกษุทั้งหลาย ! กิจอันใด ที่ศาสดาผู้เอ็นดูแสวงหาประโยชน์เกื้อกูล อาศัยความเอ็นดูแล้ว จะพึงทำแก่สาวกทั้งหลาย, กิจอันนั้น เราได้ทำแล้วแก่พวกเธอทั้งหลาย.

เอตานิ ภิกฺขเว รุกฺขมูลานิ
เอตานิ สุญฺญาคารานิ

ภิกษุทั้งหลาย ! นั่น โคนไม้ทั้งหลาย, นั่นเรือนว่างทั้งหลาย.

ฌายถ ภิกฺขเว มา ปมาทตฺถ

ภิกษุทั้งหลาย ! พวกเธอทั้งหลายจงเพียรเผากิเลส, อย่าได้ประมาท.

มา ปจฺฉา วิปฺปฏิสาริโน อหุวตฺถ

พวกเธอทั้งหลาย อย่าได้เป็นผู้ที่ต้องร้อนใจ ในภายหลังเลย.

อยํ โว อมฺหากํ อนุสาสนี

นี่แล เป็นวาจาเครื่องพร่ำสอนพวกเธอทั้งหลายของเรา.

(สฬายตนวคฺค สํ. ๑๘/๔๔๑/๖๗๔)

---

*คำแปลเป็นภาษาไทย โดย กองตำราคณะธรรมทานไชยา, บุษหรัพย์จากพระโอษฐ์ (หหส.จก. การพิมพ์พระนคร, ๒๕๑๔)

ลำดับที่ ๓
ภิกษุที่ดี

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุที่ดี

(๑) พึงทำตนให้อยู่เหนือ* ลาภ ที่เกิดขึ้น

(๒) พึงทำตนให้อยู่เหนือ ความเสื่อมลาภ ที่เกิดขึ้น

(๓) พึงทำตนให้อยู่เหนือ ยศ ที่เกิดขึ้น

(๔) พึงทำตนให้อยู่เหนือ ความเสื่อมยศ ที่เกิดขึ้น

(๕) พึงทำตนให้อยู่เหนือ สักการะ ที่เกิดขึ้น

(๖) พึงทำตนให้อยู่เหนือ ความเสื่อมสักการะ ที่เกิดขึ้น

(๗) พึงทำตนให้อยู่เหนือ ความปรารถนาที่เลวทราม ที่เกิดขึ้น

(๘) พึงทำตนให้อยู่เหนือ ความได้เพื่อนไม่ดี ที่เกิดขึ้น

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะอาศัยอำนาจแห่งประโยชน์อะไร จึงต้องทำเช่นนั้น ? เพราะว่า เมื่อภิกษุไม่ทำเช่นนั้น อาสวะทั้งหลายที่เป็นเครื่องทำลายล้างและทำความเร่าร้อน จะพึงเกิดขึ้นแก่เธอ. แต่เมื่อภิกษุทำตนให้อยู่เหนือลาภ (เป็นต้น) ที่เกิดขึ้นหรือมีมาแล้ว อาสวะทั้งหลายที่เป็นเครื่องทำลายล้างและทำความเร่าร้อน ย่อม

*คำว่าอยู่เหนือ ในที่นี้ หมายถึงการไม่ยอมให้สิ่งนั้น ๆ ครอบงำจิต จนกิเลสหรือความทุกข์เกิดขึ้น.

ไม่เกิดแก่เธอได้. ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะอาศัยอำนาจแห่งประโยชน์เหล่านี้แล ภิกษุจึงต้องทำเช่นนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะฉะนั้น ในเรื่องนี้ พวกเธอทั้งหลายพึงสำเหนียกใจไว้ว่า "เราทั้งหลาย จักทำตนให้อยู่เหนือลาภ เหนือความเสื่อมลาภ เหนือยศ เหนือความเสื่อมยศ เหนือสักการะ เหนือความเสื่อมสักการะ เหนือความปรารถนาที่เลวทราม เหนือความมีเพื่อนไม่ดี ที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ" ดังนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! พวกเธอพึงสำเหนียกใจอย่างนี้แล.

(บาลี พระพุทธภาษิต อฏฺฐก. อํ. ๒๓/๑๖๓/๙๗.)

ลำดับที่ ๔
ผู้ไม่ร้องเพลง

ภิกษุทั้งหลาย ! ในอริยวินัยนี้ ถือว่า การขับเพลง คือ การร้องไห้, การฟ้อนรำ คือ อาการของคนบ้า, การหัวเราะถึงกับแสยะฟัน คืออาการของเด็ก;

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะฉะนั้น ในเรื่องนี้ พวกเธอทั้งหลายพึงกำจัดตัดราก การขับเพลง, การฟ้อนรำเสีย, ควรยิ้มแย้มพอประมาณ ต่อสัตบุรุษผู้บันเทิงในธรรมทั้งหลาย เท่านั้น.

(บาลี พระพุทธภาษิต ติก. อํ. ๒๐/๓๓๕/๕๔๗, ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย.)

โทษของภิกษุผู้กล่าวธรรม ด้วยเสียงขับอันยาว

ภิกษุทั้งหลาย ! โทษของภิกษุผู้กล่าวธรรมด้วยเสียงขับอันยาวมีห้าอย่างเหล่านี้ ห้าอย่างอะไรกันเล่า ห้าอย่างคือ

(๑) แม้ตนเอง ก็กำหนัดยินดีในทางเสียงนั้น,

(๒) แม้คนอื่น ก็พลอยกำหนัดยินดีในเสียงนั้น,

(๓) แม้พวกคฤหบดี ก็พากันยกโทษติเตียนได้ว่า "พวกสมณะสากยบุตรเหล่านี้ ก็ขับเพลงเหมือนพวกเราขับเพลงทีเดียวน่ะ" ดังนี้,

(๔) เมื่อภิกษุนั้นยังรู้สึกลุ่มหลงในกระแสเสียงนั้นอยู่ สมาธิก็พังทะลาย,

(๕) อนุชนรุ่นหลัง จะถือเอาเป็นแบบอย่าง.

ภิกษุทั้งหลาย ! โทษของภิกษุผู้กล่าวธรรมด้วยเสียงขับอันยาวมีห้าอย่างเหล่านี้แล.

(บาลี พระพุทธภาษิต ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๒ หน้า ๒๗๙ ข้อ ๒๐๙)

อตฺตานเมว ปฐมํ ปฏิรูเป นิเวสเย
อถญฺญมนุสาเสยฺย น กิลิสฺเสยฺย ปณฺฑิโต
บัณฑิตควรตั้งตนนั้นแล ไว้ในคุณอันสมควรก่อน
พึงสอนคนอื่นภายหลัง จะได้ไม่ลำบาก

(มีมาในพระธรรมบท อัตตวรรคที่ ๑๒ ข้อ ๑๒๘ เรื่อง พระอุปนันทศักยบุตร)

ลำดับที่ ๕
ผู้ต้องติดต่อด้วยสตรี

ท่านพระอานนท์ ทูลถามว่า :–

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! ข้าพระองค์ทั้งหลาย จะปฏิบัติในมาตุคาม (สตรี) อย่างไร ?"

พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสว่า :–

"อานนท์ ! การไม่พบปะกัน."

"ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ! เมื่อยังมีการพบปะกัน จะพึงปฏิบัติอย่างไรเล่า ?"

"อานนท์ ! การไม่พูดด้วย."

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! เมื่อต้องพูดด้วย จะพึงปฏิบัติอย่างไรเล่า ?"

"อานนท์ ! ถ้าต้องพูดด้วย พึงมีสติแล."

(บาลี พระพุทธภาษิต มหาปรินิพพานสูตร มหา. ที. ๑๐/๑๖๔/๑๓๒.)

ลำดับที่ ๖
ผู้ไม่โลเล

ภิกษุทั้งหลาย ! มูลเหตุแปดอย่างเหล่านี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความไม่เสียหาย สำหรับภิกษุผู้ยังไม่จบกิจแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงนิพพาน. มูลเหตุแปดอย่างอะไรบ้างเล่า ? แปดอย่างคือ :–

(๑) ความเป็นผู้ไม่พอใจในการทำงานก่อสร้าง,

(๒) ความเป็นผู้ไม่พอใจในการคุย,

(๓) ความเป็นผู้ไม่พอใจในการนอน,

(๔) ความเป็นผู้ไม่พอใจในการจับกลุ่มคลุกคลีกัน,

(๕) ความเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย,

(๖) ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค,

(๗) ความเป็นผู้ไม่พอใจในการกระทำเพื่อเกิดสัมผัสสนุกสบายทางกาย,

(๘) ความเป็นผู้ไม่พอใจในการขยายกิจให้โยกโย้โอ้เอ้เนิ่นช้า.

ภิกษุทั้งหลาย ! มูลเหตุแปดอย่างเหล่านี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อความไม่เสียหาย สำหรับภิกษุผู้ยังไม่จบกิจแห่งการปฏิบัติเพื่อลุถึงนิพพาน.

(บาลี พระพุทธภาษิต อฏฐก. อํ. ๒๓/๓๔๓/๑๘๔, ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย.)

ลำดับที่ ๗
ผู้สมควรอยู่ป่า

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุ ที่ประกอบด้วยเหตุสี่อย่างแล้ว สมควรที่จะเสพเฉพาะซึ่งเสนาสนะเงียบสงัดอันเป็นป่าและป่าชัฏ. เหตุสี่อย่างอะไรบ้างเล่า ? สี่อย่างคือ : –

(๑) เป็นผู้มีความครุ่นคิดในทางการออกจากกาม,

(๒) เป็นผู้มีความครุ่นคิดในทางไม่พยาบาท,

(๓) เป็นผู้มีความครุ่นคิดในทางไม่เบียดเบียน,

(๔) เป็นคนมีปัญญา ไม่โง่เขลา เงอะงะ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุ ที่ประกอบด้วยเหตุสี่อย่างเหล่านี้แล้ว สมควรที่จะเสพเฉพาะซึ่งเสนาสนะเงียบสงัดอันเป็นป่าและป่าชัฏแล.

(บาลี พระพุทธภาษิต จตุก. อํ. ๒๑/๓๔๐/๒๖๒, ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย.)

ลำดับที่ ๘
ผู้สอบทานตัวเอง (๑๐ อย่าง)

ภิกษุทั้งหลาย ! ข้อสอบทานสิบอย่างเหล่านี้ เป็นสิ่งที่นักบวชควรพิจารณาเนือง ๆ. สิบอย่างอะไรบ้างเล่า ? สิบอย่างคือ :–

(๑) นักบวชควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า "บัดนี้ เรามีเพศต่างจากคฤหัสถ์แล้ว, (อาการกิริยาใด ๆ ของสมณะ เราต้องทำอาการกิริยานั้น ๆ)."

(๒) นักบวชควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า "ความเลี้ยงชีวิตของเราเนื่องด้วยผู้อื่น, (เราควรทำตัวให้เขาเลี้ยงง่าย)."

(๓) นักบวชควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า "อาการกายวาจาอย่างอื่น ที่เราจะต้องทำให้ดีขึ้นไปกว่านี้ ยังมีอยู่อีก (ไม่ใช่เพียงเท่านี้)."

(๔) นักบวชควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า "ตัวของเราเองติเตียนตัวเราเองโดยศีลได้หรือไม่ ?"

(๕) นักบวชควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า "ผู้รู้ใคร่ครวญแล้วติเตียนเราโดยศีลได้หรือไม่ ?"

(๖) นักบวชควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า "เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งนั้น."

(๗) นักบวชควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า "เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำดีก็ตามทำชั่วก็ตาม เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น."

(๘) นักบวชควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า "วันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่."

(๙) นักบวชควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า "เรายินดียิ่ง ในเรือนว่างหรือไม่."

(๑๐) นักบวชควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า "ปัญญาเครื่องรู้เห็นพิเศษที่สามารถจะทำความเป็นอริยะอันยิ่งกว่ามนุษยธรรม ที่เราได้บรรลุแล้ว มีอยู่หรือไม่ ซึ่งจะให้เราเป็นผู้ไม่เก้อเขิน ในเวลาที่ถูกเพื่อนผู้ประพฤติพรหมจรรย์ด้วยกันถาม ในกาลภายหลัง."

ภิกษุทั้งหลาย ! ข้อสอบทานสิบอย่างเหล่านี้แล เป็นสิ่งที่นักบวชควรพิจารณาเนือง ๆ.

(บาลี พระพุทธภาษิต ทสก. อํ. ๒๔/๙๑/๔๘.)

ลำดับที่ ๙
ทางเจริญของ "ลูกในคอก"

พราหมณ์ ! ในธรรมวินัยนี้ เรา สามารถบัญญัติกฎเกณฑ์แห่งการศึกษาไปตามลำดับ การกระทำไปตามลำดับ และการปฏิบัติไปตามลำดับ ได้เหมือนกัน (กับที่ท่านมีวิธีฝึกสอนศิษย์ของท่านให้นับไปตามลำดับฉะนั้น).

พราหมณ์ ! เปรียบเหมือน ผู้ชำนาญในการฝึกม้า ได้ม้าชนิดที่อาจฝึกได้มาแล้ว ในขั้นแรก ย่อมฝึกให้รู้จักการรับสวมบังเหียนก่อน แล้วจึงฝึกอย่างอื่น ๆ ให้ยิ่งขึ้นไปฉันใด ; พราหมณ์เอย, ฉันนั้นเหมือนกัน, ตถาคต ครั้นได้บุรุษที่พอฝึกได้มาแล้ว ในขั้นแรก ย่อมแนะนำอย่างนี้ก่อน ว่า :–

"มาเถิด ภิกษุ ! ท่านจง เป็นผู้มีศีล, สำรวมด้วยดีในปาติโมกขสังวร, ถึงพร้อมด้วยมรรยาทและโคจร เป็นอยู่, มีปรกติเห็นเป็นภัยในโทษทั้งหลายแม้ที่ถือกันว่าเป็นโทษเล็กน้อย, จงสมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายเถิด" ดังนี้.

พราหมณ์ ! ในกาลใด ภิกษุนั้น เป็นผู้มีศีล (เช่นกล่าวนั้น) ดีแล้ว ตถาคต ย่อมแนะนำให้ยิ่งขึ้นไป ว่า :–

"มาเถิด ภิกษุ ! ท่านจง เป็นผู้สำรวมในอินทรีย์ทั้งหลาย,

ได้เห็นรูปด้วยตา, ได้ฟังเสียงด้วยหู, ได้ดมกลิ่นด้วยจมูก, ได้ลิ้มรสด้วยลิ้น, ได้ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย, ได้รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว จักไม่ถือเอาทั้งโดยลักษณะที่เป็นการรวบถือทั้งหมด และการถือเอาโดยการแยกเป็นส่วน ๆ. สิ่งอันเป็นอกุศลลามกคืออภิชฌาและโทมนัสจะพึงไหลไปตามผู้ที่ไม่สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะการไม่สำรวมอินทรีย์ใดเป็นเหตุ เราจักปฏิบัติเพื่อปิดกั้น อินทรีย์เหล่านั้นไว้, เราจักรักษาและถึงการสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ."

พราหมณ์ ! ในกาลใด ภิกษุนั้น เป็นผู้สำรวมอินทรีย์ (เช่นที่กล่าวนั้น) ดีแล้ว ตถาคต ย่อมแนะนำให้ยิ่งขึ้นไปอีกว่า :–

"มาเถิด ภิกษุ ! ท่านจง **เป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะอยู่เสมอ** จงพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงฉัน ไม่ใช่ฉันเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อประดับ เพื่อตกแต่ง, แต่ฉันเพียงเพื่อให้กายนี้ตั้งอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตเป็นไป เพื่อป้องกันความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์, เราจักกำจัดเวทนาเก่า (คือหิว) เสียแล้ว ไม่ทำเวทนาใหม่ (คืออิ่มจนอึดอัด) ให้เกิดขึ้น. ความที่อายุดำเนินไปได้ ความไม่มีโทษเพราะอาหาร และความอยู่ผาสุกสำราญจักมีแก่เรา."

พราหมณ์ ! ในกาลใด ภิกษุนั้น เป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ (เช่นที่กล่าวนั้น) ดีแล้ว ตถาคต ย่อมแนะนำให้ยิ่งขึ้นไปอีกว่า :–

"มาเถิด ภิกษุ ! ท่านจง **ประกอบความเพียรในธรรมเป็นเครื่องตื่น** (ไม่หลับ ไม่ง่วง ไม่มึนชา) จงชำระจิตให้หมดจดสิ้นเชิงจากเครื่องกีดกั้นทั้งหลาย ด้วยการเดิน การนั่ง ตลอดวันยังค่ำไปจนสิ้นยามแรกแห่งราตรี, ครั้นยามกลางแห่งราตรี สำเร็จการนอนอย่างราชสีห์ (คือ) ตะแคงข้างขวา เท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะในการลุกขึ้น, ครั้นถึงยามท้ายแห่งราตรี ลุกขึ้นแล้ว ชำระจิตให้หมดจดสิ้นเชิงจากเครื่องกีดกั้นทั้งหลาย ด้วยการเดิน การนั่ง ต่อไปอีก."

พราหมณ์ ! ในกาลใด ภิกษุนั้น เป็นผู้ประกอบความเพียรในธรรมเครื่องตื่น (เช่นที่กล่าวนั้น) ดีแล้ว ตถาคต ย่อมแนะนำให้ยิ่งขึ้นไปอีกว่า :–

"มาเถิด ภิกษุ ! ท่านจง**เสพเสนาสนะอันสงัด** คือป่า โคนไม้ ภูเขา ลำธาร ท้องถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง กองฟาง (อย่างใดอย่างหนึ่ง.) ในเวลาภายหลังอาหาร เธอกลับจากบิณฑบาตแล้ว นั่งคู้บัลลังก์ (ขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า. เธอละ**อภิชฌา**ในโลก มีจิตปราศจากอภิชฌา คอยชำระจิตจากอภิชฌา ; ละ**พยาบาท** มีจิตปราศจากพยาบาท เป็นผู้กรุณามีจิตหวังความเกื้อกูลในสัตว์ทั้งหลาย คอยชำระจิตจากพยาบาท ; ละ**ถีนมิทธะ** มุ่งอยู่แต่ความสว่างในใจ มีจิตปราศจากถีนมิทธะ มีสติสัมปชัญญะรู้สึกตัว คอยชำระจิตจากถีนมิทธะ; ละ**อุทธัจจกุกกุจจะ** ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่ในภายใน คอยชำระจิตจากอุทธัจจกุกกุจจะ; ละ**วิจิกิจฉา** ข้ามล่วงวิจิกิจฉาเสีย

ได้ ไม่ต้องกล่าวว่า "นี่อะไร นี่อย่างไร" ในกุศลธรรมทั้งหลาย (เพราะความสงสัย) คอยชำระจิตจากวิจิกิจฉา" ดังนี้.

ภิกษุนั้น ครั้นละนิวรณ์ห้าประการ อันเป็นเครื่องเศร้าหมองจิต ทำปัญญาให้ถอยกำลังเหล่านี้ ได้แล้ว, เพราะสงัดจากกามและสงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย จึงบรรลุฌานที่หนึ่ง ซึ่งมีวิตก วิจาร มีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวกแล้วแลอยู่. เพราะสงบวิตก วิจาร เสียได้ จึงบรรลุฌานที่สอง อันเป็นเครื่องผ่องใสในภายใน เป็นที่เกิดสมาธิแห่งใจ ไม่มีวิตก วิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิแล้วแลอยู่. เพราะความจางแห่งปีติ ย่อมอยู่อุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย จึงบรรลุฌานที่สาม อันเป็นฌานที่พระอริยเจ้ากล่าวว่า "ผู้ได้ฌานนี้เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข" ดังนี้ แล้วแลอยู่. และเพราะละสุขและละทุกข์เสียได้ เพราะความดับหายไปแห่งโสมนัสและโทมนัสในกาลก่อน จึงได้บรรลุฌานที่สี่ อันไม่ทุกข์ไม่สุข มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่.

พราหมณ์เอย ! ภิกษุเหล่าใด ที่ยังเป็นเสขะ (คือยังต้องทำต่อไป) ยังไม่บรรลุอรหัตตมรรค ยังปรารถนานิพพานอันเป็นที่เกษมจากโยคะไม่มีอื่นยิ่งไปกว่าอยู่, คำสอน ที่กล่าวมานี้แหละ เป็นคำสอนสำหรับภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น.

พราหมณ์เอย ! ส่วนภิกษุเหล่าใด เป็นอรหันต์ สิ้นอาสวะแล้ว

จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ต้องทำสำเร็จแล้ว มีภาระอันปลงลงได้แล้ว มีประโยชน์ตนอันบรรลุถึงแล้ว มีสัญโญชน์ในภพสิ้นไปรอบแล้ว หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้โดยชอบแล้ว, ธรรมทั้งหลาย (ในคำสอน) เหล่านี้ เป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในทิฏฐธรรม และเพื่อสติสัมปชัญญะ แก่ภิกษุทั้งหลาย เหล่านั้นแล.

(บาลี พระพุทธภาษิต คณกโมคคัลลานสูตร อุปริ. ม. ๑๔/๘๒/๒๔, ตรัสแก่คณกโมคคัลลานพราหมณ์ ซึ่งเข้าไปเฝ้าทูลถึงเรื่องการศึกษาไปตามลำดับ การกระทำไปตามลำดับและการปฏิบัติไปตามลำดับ เช่นในการเล่าเรียนของพวกพราหมณ์ ในกระบวนฝึกอาวุธของบุคคลผู้ยิงศร และในการนับของตนเอง ซึ่งเลี้ยงชีวิตด้วยวิชาการบัญชีนี้, ในที่สุดได้ทูลขึ้นว่า แม้ในธรรมวินัยนี้ พระองค์อาจบัญญัติ เช่นที่กล่าวอ้างนั้น ได้หรือไม่ ทรงให้คำตอบแก่พราหมณ์ ดังเรื่องนี้ ณ ที่ บุพพาราม.)

ลำดับที่ ๑๐
คติของสัตว์ส่วนน้อย - ส่วนมาก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์ที่เกิดบนบกมีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่เกิดในน้ำมากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่กลับมาเกิดในมนุษย์มีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่กลับมาเกิดในกำเนิดอื่นจากมนุษย์มากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่เกิดในมัชฌิมชนบทมีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่เกิดในปัจจันต-ชนบท ในพวกชาวมิลักขะที่โง่เขลา มากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่มีปัญญา ไม่โง่เง่า ไม่เงอะงะ สามารถที่จะรู้อรรถแห่งคำเป็นสุภาษิต และคำเป็นทุพภาษิตได้ มีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่เขลา โง่เง่า เงอะงะ ไม่สามารถที่จะรู้อรรถแห่งคำเป็นสุภาษิต และคำเป็นทุพภาษิตได้มากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่ประกอบด้วยปัญญาจักษุอย่างประเสริฐ มีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่ตกอยู่ในอวิชชา หลงใหลมากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่ได้เห็นพระตถาคต มีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่ไม่ได้เห็นพระตถาคตมากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่ได้ฟังธรรมวินัยที่พระตถาคตประกาศไว้ มีเป็นส่วน

น้อย สัตว์ที่ไม่ได้ฟังธรรมวินัยที่พระตถาคตประกาศไว้ มากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่ได้ฟังธรรมแล้วทรงจำไว้ได้ มีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่ได้ฟังธรรมแล้วทรงจำไว้ไม่ได้ มากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่ไตร่ตรองอรรถแห่งธรรมที่ตนทรงจำไว้ได้ มีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่ไม่ไตร่ตรองอรรถแห่งธรรมที่ตนทรงจำไว้ได้ มากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่รู้ทั่วถึงอรรถ รู้ทั่วถึงธรรมแล้ว ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม มีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่ไม่รู้ทั่วถึงอรรถ ไม่รู้ทั่วถึงธรรมแล้ว ไม่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม มากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่สลดใจในฐานะเป็นที่ตั้งแห่งความสลดใจ มีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่ไม่สลดใจในฐานะเป็นที่ตั้งแห่งความสลดใจ มากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่สลดใจ เริ่มตั้งความเพียรโดยแยบคาย มีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่สลดใจไม่เริ่มตั้งความเพียรโดยแยบคาย มากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่กระทำนิพพานให้เป็นอารมณ์แล้วได้สมาธิ ได้เอกัค-คตาจิต มีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่กระทำนิพพานให้เป็นอารมณ์แล้ว ไม่ได้สมาธิ ไม่ได้เอกัคคตาจิตมากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่ได้ข้าวอันเลิศและรสอันเลิศ มีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่ไม่ได้ข้าวอันเลิศและรสอันเลิศ ยังอัตภาพให้เป็นไปด้วยการแสวงหา ด้วย

ภัตที่นำมาด้วยกระเบื้อง มากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่ได้อรรถรส ธรรมรส วิมุติรส มีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่ไม่ได้อรรถรส ธรรมรส วิมุติรส มากกว่าโดยแท้

เปรียบเหมือนในชมพูทวีปนี้ มีสวนที่น่ารื่นรมย์ มีป่าที่น่ารื่นรมย์ มีภูมิประเทศที่น่ารื่นรมย์ มีสระโบกขรณีที่น่ารื่นรมย์ เพียงเล็กน้อย มีที่ดอน ที่ลุ่ม เป็นลำน้ำ เป็นที่ตั้งแห่งตอและหนาม มีภูเขาระเกะระกะเป็นส่วนมาก ฉะนั้น เพราะฉะนั้นแหละ เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักเป็นผู้ได้อรรถรส ธรรมรส วิมุติรส ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้แล ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์ที่จุติจากมนุษย์กลับมาเกิดในมนุษย์ มีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่จุติจากมนุษย์ไปเกิดในนรก เกิดในกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน เกิดในปิตติวิสัย มากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่จุติจากมนุษย์ไปเกิดในเทพยดา มีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่จุติจากมนุษย์ไปเกิดในนรก เกิดในกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน เกิดในปิตติวิสัยมากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่จุติจากเทพยดากลับมาเกิดในเทพยดา มีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่จุติจากเทพยดาไปเกิดในนรก เกิดในกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน เกิดในปิตติวิสัยมากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่จุติจากเทพยดากลับมาเกิดในมนุษย์มีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่จุติจากเทพยดาไปเกิดในนรก เกิดในกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน เกิดในปิตติวิสัย มากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่จุติจากนรกกลับมาเกิดในมนุษย์ มีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่จุติจากนรกไปเกิดในนรก เกิดในกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน เกิดในปิตติวิสัย มากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่จุติจากนรกไปเกิดในเทพยดา มีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่จุติจากนรกไปเกิดในนรก เกิดในกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน เกิดในปิตติวิสัย มากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่จุติจากกำเนิดสัตว์เดรัจฉานกลับมาเกิดในมนุษย์ มีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่จุติจากกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน ไปเกิดในนรก เกิดในกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน เกิดในปิตติวิสัย มากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่จุติจากกำเนิดสัตว์เดรัจฉานไปเกิดในเทพยดา มีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่จุติจากกำเนิดสัตว์เดรัจฉานไปเกิดในนรก เกิดในกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน เกิดในปิตติวิสัย มากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่จุติจากปิตติวิสัยกลับมาเกิดในมนุษย์ มีเป็นส่วนน้อย สัตว์ที่จุติจากปิตติวิสัยไปเกิดในนรก เกิดในกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน เกิดในปิตติวิสัย มากกว่าโดยแท้

สัตว์ที่จุติจากปิตติวิสัยไปเกิดในเทพยดา มีเป็นส่วนน้อย

สัตว์ที่จุติจากปิตติวิสัย ไปเกิดในนรก เกิดในกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน เกิดในปิตติวิสัย มากกว่าโดยแท้

เปรียบเหมือนในชมพูทวีปนี้ มีสวนที่น่ารื่นรมย์ มีป่าที่น่ารื่นรมย์ มีภูมิประเทศที่น่ารื่นรมย์ มีสระโบกขรณีที่น่ารื่นรมย์ เพียงเล็กน้อย มีที่ดอน ที่ลุ่ม เป็นลำน้ำ เป็นที่ตั้งแห่งตอและหนาม มีภูเขาระเกะระกะ เป็นส่วนมากโดยแท้ ฉะนั้น ฯ

(พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๒ อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ข้อ ๒๐๕–๒๐๖ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๒๐ หน้า ๔๔–๔๖)

โย จ วสฺสสตํ ชีเว ทุสฺสีโล อสมาหิโต,
เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย สีลวนฺตสฺส ฌายิโน
ก็ผู้ใดเป็นผู้ทุศีล มีจิตไม่มั่นคง พึงเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี
ความเป็นอยู่ของท่านที่มีศีล มีฌาน วันเดียวประเสริฐ
กว่าความเป็นอยู่ของผู้นั้น

(มีมาในพระธรรมบท สหัสวรรค ที่ ๘ ข้อ ๘๙ เรื่อง สังกิจจสามเณร)

ลำดับที่ ๑๑
หลักที่ทรงใช้ในการตรัส (๖ อย่าง)

ราชกุมาร ! (๑) ตถาคตรู้ชัดซึ่งวาจาใด อันไม่จริงแท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ และ ไม่เป็นที่รักที่พึงใจของผู้อื่น ตถาคตย่อมไม่กล่าววาจานั้น.

(๒) ตถาคตรู้ชัดซึ่งวาจาใด อันจริงแท้ แต่ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ และไม่เป็นที่รัก ที่พึงใจของผู้อื่น ตถาคตย่อมไม่กล่าวแม้วาจานั้น.

(๓) ตถาคตรู้ชัดซึ่งวาจาใด อันจริงแท้ ประกอบด้วยประโยชน์ แต่ไม่เป็นที่รัก ที่พึงใจของผู้อื่น ตถาคตย่อมเลือกให้เหมาะกาล เพื่อกล่าววาจานั้น.

(๔) ตถาคตรู้ชัดซึ่งวาจาใด อันไม่จริงแท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ แต่เป็นที่รัก ที่พึงใจของผู้อื่น ตถาคตย่อมไม่กล่าววาจานั้น.

(๕) ตถาคตรู้ชัดซึ่งวาจาใด อันจริงแท้ แต่ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ แต่ก็เป็นที่รัก ที่พึงใจของผู้อื่น ตถาคตย่อมไม่กล่าววาจานั้น.

(๖) ตถาคตรู้ชัดซึ่งวาจาใด อันจริงแท้ และ ประกอบ

ด้วยประโยชน์ และเป็นที่รัก ที่พึงใจของผู้อื่น ตถาคตย่อมเป็นผู้รู้จักกาละที่เหมาะ เพื่อกล่าววาจานั้น.

ข้อนี้เพราะเหตุไรเล่า ? ราชกุมาร ! เพราะตถาคตมีความเอ็นดูในสัตว์ทั้งหลาย.

(บาลี ม.ม. ๑๓/๙๑/๙๔, แก่อภยราชกุมาร เวฬุวัน.)

น มุณฺฑเกน สมโณ, อพฺพโต อลิกํ ภณํ,
อิจฺฉาโลภสมาปนฺโน,
สมโณ กึ ภวิสฺสติ, โย จ สเมติ ปาปานิ,
อณุํ ถูลานิ สพฺพโส,
สมิตตฺตา หิ ปาปานํ สมโณติ ปวุจฺจติ

บุคคลไม่ชื่อว่าสมณะ เพราะความเป็นผู้มีศีรษะโล้น ผู้ไม่มีวัตร (คือศีลและธุดงค์) พูดพล่อย ๆ อยู่ ประกอบด้วยอิจฉาและโลภะ จักชื่อว่าเป็นสมณะ อย่างไรได้
ส่วนว่าชนใดย่อมระงับบาปทั้งหลายน้อยและใหญ่ทั้งปวงได้, ชนนั้น เราเรียกว่า สมณะ เพราะความที่บาปทั้งหลาย เป็นกิเลสอันเขาระงับเสียแล้วนั่นเทียว

(มีมาในพระธรรมบท ธัมมัฏฐวรรคที่ ๑๙ ข้อ ๑๙๘ เรื่อง หัตถกภิกขุ)

บทที่ ๓
ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร แปล

เอวมฺเม สุตํ	อันข้าพเจ้า (คือพระอานนทเถระ) ได้สดับมาแล้วอย่างนี้
เอกํ สมยํ ภควา	สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า
พาราณสิยํ วิหรติ อิสิปตเน มิคทาเย	เสด็จประทับอยู่ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้เมืองพาราณสี
ตตฺร โข ภควา ปญฺจวคฺคิเย ภิกฺขู อามนฺเตสิ	ในกาลนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสเตือนพระภิกษุปัญจวัคคีย์* ว่า
เทฺวเม ภิกฺขเว อนฺตา	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ที่สุดสองอย่างนี้
ปพฺพชิเตน น เสวิตพฺพา	อันบรรพชิตไม่ควรเสพ
โย จายํ กาเมสุ กามสุขลฺลิกานุโยโค	คือการประกอบตนให้พัวพันด้วยกาม ในกามทั้งหลายนี้ใด
หีโน	เป็นธรรมอันเลว

*คือ โกณฑัญญะ, วัปปะ, ภัททิยะ, มหานามะ, อัสสชิ.

คมฺโม	เป็นเหตุให้ตั้งบ้านเรือน
โปถุชฺชนิโก	เป็นของคนมีกิเลสหนา
อนริโย	ไม่ใช่ไปจากข้าศึกคือกิเลส
อนตฺถสญฺหิโต	ไม่ประกอบด้วยประโยชน์อย่างหนึ่ง
โย จายํ อตฺตกิลมถานุโยโค	คือการประกอบความเหน็ดเหนื่อยแก่ตนเปล่านี้ใด
ทุกฺโข	ให้เกิดทุกข์แก่ผู้ประกอบ
อนริโย	ไม่ใช่ไปจากข้าศึกคือกิเลส
อนตฺถสญฺหิโต	ไม่ประกอบด้วยประโยชน์อย่างหนึ่ง
เอเต เต ภิกฺขเว	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติ
อุโภ อนฺเต อนุปคมฺม	อันเป็นกลาง ไม่เข้าไปใกล้ที่สุด
มชฺฌิมา ปฏิปทา	สองอย่างนั้น
ตถาคเตน อภิสมฺพุทฺธา	อันตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง
จกฺขุกรณี ญาณกรณี	ทำดวงตา ทำญาณเครื่องรู้
อุปสมาย อภิญฺญาย	ย่อมเป็นไปเพื่อความเข้าไปสงบ

สมฺโพธาย นิพฺพานาย	ระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความ
สํวตฺตติ	รู้ดี เพื่อความดับ
กตมา จ สา ภิกฺขเว	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ข้อปฏิบัติ
มชฺฌิมา ปฏิปทา	ซึ่งเป็นกลางนั้นเป็นไฉน
ตถาคเตน อภิสมฺพุทฺธา	ที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง
จกฺขุกรณี ญาณกรณี	ทำดวงตา ทำญาณเครื่องรู้
อุปสมาย อภิญฺญาย	ย่อมเป็นไปเพื่อความเข้าไปสงบ
สมฺโพธาย นิพฺพานาย	ระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความ
สํวตฺตติ	รู้ดี เพื่อความดับ
อยเมว อริโย	ทางมีองค์ ๘ เครื่องไปจากข้าศึก
อฏฺฐงฺคิโก มคฺโค	คือกิเลสนี้เอง
เสยฺยถีทํ	กล่าวคือ
(๑) สมฺมาทิฏฺฐิ	ปัญญาอันเห็นชอบ
(๒) สมฺมาสงฺกปฺโป	ความดำริชอบ
(๓) สมฺมาวาจา	วาจาชอบ
(๔) สมฺมากมฺมนฺโต	การงานชอบ

(๕) สมฺมาอาชีโว	ความเลี้ยงชีวิตชอบ
(๖) สมฺมาวายาโม	ความเพียรชอบ
(๗) สมฺมาสติ	ความระลึกชอบ
(๘) สมฺมาสมาธิ	ความตั้งจิตชอบ

อยํ โข สา ภิกฺขเว มชฺฌิมา ปฏิปทา	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้แล ข้อปฏิบัติซึ่งเป็นกลางนั้น
ตถาคเตน อภิสมฺพุทฺธา	ที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง
จกฺขุกรณี ญาณกรณี	ทำดวงตา ทำญาณเครื่องรู้
อุปสมาย อภิญฺญาย สมฺโพธาย นิพฺพานาย สํวตฺตติ	ย่อมเป็นไปเพื่อความเข้าไปสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้ดี เพื่อความดับ
อิทํ โข ปน ภิกฺขเว ทุกฺขํ อริยสจฺจํ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็นี้แล เป็นทุกข์อย่างจริงแท้ คือ
ชาติปิ ทุกฺขา	ความเกิด ก็เป็นทุกข์
ชราปิ ทุกฺขา	ความแก่ ก็เป็นทุกข์

มรณมฺปิ ทุกฺขํ	ความตาย ก็เป็นทุกข์
โสกปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสาปิ ทุกฺขา	ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความทุกข์โทมนัส และความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์
อปฺปิเยหิ สมฺปโยโค ทุกฺโข	ความประสบด้วยสิ่งที่ไม่เป็นที่รักทั้งหลายเป็นทุกข์
ปิเยหิ วิปฺปโยโค ทุกฺโข	ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักทั้งหลายเป็นทุกข์
ยมฺปิจฺฉํ น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺขํ	ปรารถนาอยู่ย่อมไม่ได้แม้อันใด แม้อันนั้น ก็เป็นทุกข์
สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา	โดยย่อแล้ว อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์
อิทํ โข ปน ภิกฺขเว ทุกฺขสมุทโย อริยสจฺจํ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็นี้แล เป็นเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นอย่างจริงแท้ คือ

ยายํ ตณฺหา	ความทะยานอยากนี้
โปโนพฺภวิกา	ทำให้มีภพอีก
นนฺทิราคสหคตา	เป็นไปกับความกำหนัด ด้วยอำนาจความเพลิน
ตตฺรตตฺราภินนฺทินี	เพลิดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ
เสยฺยถีทํ	กล่าวคือ
กามตณฺหา	คือความทะยานอยากในอารมณ์ที่ใคร่
ภวตณฺหา	คือความทะยานอยากในความมีความเป็น
วิภวตณฺหา	คือความทะยานอยากในความไม่มีไม่เป็น
อิทํ โข ปน ภิกฺขเว ทุกฺขนิโรโธ อริยสจฺจํ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็นี้แล เป็นความดับทุกข์อย่างจริงแท้ คือ
โย ตสฺสาเยว ตณฺหาย อเสสวิราคนิโรโธ	ความดับโดยสิ้นกำหนัด โดยไม่เหลือแห่งตัณหานั้นนั่นเทียว อันใด

จาโค	ความสละตัณหานั้น
ปฏินิสฺสคฺโค	ความวางตัณหานั้น
มุตฺติ	ความปล่อยตัณหานั้น
อนาลโย	ความไม่พัวพันแห่งตัณหานั้น
อิทํ โข ปน ภิกฺขเว ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจํ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็นี้แลเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์อย่างจริงแท้ คือ
อยเมว อริโย อฏฺฐงฺคิโก มคฺโค	ทางมีองค์ ๘ เครื่องไปจากข้าศึก คือกิเลสนี้แล
เสยฺยถีทํ	กล่าวคือ
(๑) สมฺมาทิฏฺฐิ	ปัญญาอันเห็นชอบ
(๒) สมฺมาสงฺกปฺโป	ความดำริชอบ
(๓) สมฺมาวาจา	วาจาชอบ
(๔) สมฺมากมฺมนฺโต	การงานชอบ
(๕) สมฺมาอาชีโว	ความเลี้ยงชีวิตชอบ
(๖) สมฺมาวายาโม	ความเพียรชอบ

(๗) สมฺมาสติ	ความระลึกชอบ
(๘) สมฺมาสมาธิ.	ความตั้งจิตชอบ.

อิทํ ทุกฺขํ อริยสจฺจนฺติ เม ภิกฺขเว ปุพฺเพ อนนุสฺสุเตสุ ธมฺเมสุ จกฺขุํ อุทปาทิ ญาณํ อุทปาทิ ปญฺญา อุทปาทิ วิชฺชา อุทปาทิ อาโลโก อุทปาทิ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักษุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า นี้เป็นทุกขอริยสัจจ์
ตํ โข ปนิทํ ทุกฺขํ อริยสจฺจํ ปริญฺเญยฺยนฺติ เม ภิกฺขเว ปุพฺเพ อนนุสฺสุเตสุ ธมฺเมสุ จกฺขุํ อุทปาทิ ญาณํ อุทปาทิ ปญฺญา อุทปาทิ วิชฺชา อุทปาทิ อาโลโก อุทปาทิ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักษุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า ก็ทุกขอริยสัจจ์นี้นั้นแล ควรกำหนดรู้
ตํ โข ปนิทํ ทุกฺขํ อริยสจฺจํ ปริญฺญาตนฺติ เม ภิกฺขเว ปุพฺเพ อนนุสฺสุเตสุ ธมฺเมสุ จกฺขุํ อุทปาทิ ญาณํ อุทปาทิ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักษุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิด

ปญฺญา อุทปาทิ วิชฺชา อุทปาทิ อาโลโก อุทปาทิ	ขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า ก็ทุกขอริยสัจจ์นี้นั้นแล อันเราได้กำหนดรู้แล้ว
อิทํ ทุกฺขสมุทโย อริยสจฺจนฺติ เม ภิกฺขเว ปุพฺเพ อนนุสฺสุเตสุ ธมฺเมสุ จกฺขุํ อุทปาทิ ญาณํ อุทปาทิ ปญฺญา อุทปาทิ วิชฺชา อุทปาทิ อาโลโก อุทปาทิ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักษุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า นี้ทุกขสมุทัยอริยสัจจ์
ตํ โข ปนิทํ ทุกฺขสมุทโย อริยสจฺจํ ปหาตมฺพนฺติ เม ภิกฺขเว ปุพฺเพ อนนุสฺสุเตสุ ธมฺเมสุ จกฺขุํ อุทปาทิ ญาณํ อุทปาทิ ปญฺญา อุทปาทิ วิชฺชา อุทปาทิ อาโลโก อุทปาทิ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักษุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า ก็ทุกขสมุทัยอริยสัจจ์นี้นั้นแล ควรละเสีย

ตํ โข ปนิทํ ทุกฺขสมุทโย อริยสจฺจํ ปหีนนฺติ เม ภิกฺขเว ปุพฺเพ อนนุสฺสุเตสุ ธมฺเมสุ จกฺขุํ อุทปาทิ ญาณํ อุทปาทิ ปญฺญา อุทปาทิ วิชฺชา อุทปาทิ อาโลโก อุทปาทิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักษุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า ก็ทุกขสมุทัยอริยสัจจ์นี้นั้นแล อันเราได้ละแล้ว

อิทํ ทุกฺขนิโรโธ อริยสจฺจนฺติ เม ภิกฺขเว ปุพฺเพ อนนุสฺสุเตสุ ธมฺเมสุ จกฺขุํ อุทปาทิ ญาณํ อุทปาทิ ปญฺญา อุทปาทิ วิชฺชา อุทปาทิ อาโลโก อุทปาทิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักษุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่านี้ทุกขนิโรธอริยสัจจ์

ตํ โข ปนิทํ ทุกฺขนิโรโธ อริยสจฺจํ สจฺฉิกาตพฺพนฺติ เม ภิกฺขเว ปุพฺเพ อนนุสฺสุเตสุ ธมฺเมสุ จกฺขุํ อุทปาทิ ญาณํ อุทปาทิ ปญฺญา อุทปาทิ วิชฺชา อุทปาทิ อาโลโก อุทปาทิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักษุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า ก็ทุกขนิโรธอริยสัจจ์นี้นั้นแล ควรทำให้แจ้ง

ตํ โข ปนิทํ ทุกฺขนิโรโธ อริยสจฺจํ สจฺฉิกตนฺติ เม ภิกฺขเว ปุพฺเพ อนนุสฺสุเตสุ ธมฺเมสุ จกฺขุํ อุทปาทิ ญาณํ อุทปาทิ ปญฺญา อุทปาทิ วิชฺชา อุทปาทิ อาโลโก อุทปาทิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักษุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า ก็ทุกขนิโรธอริยสัจจ์นี้นั้นแลอันเราได้ทำให้แจ้งแล้ว

อิทํ ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจนฺติ เม ภิกฺขเว ปุพฺเพ อนนุสฺสุเตสุ ธมฺเมสุ จกฺขุํ อุทปาทิ ญาณํ อุทปาทิ ปญฺญา อุทปาทิ วิชฺชา อุทปาทิ อาโลโก อุทปาทิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักษุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจจ์

ตํ โข ปนิทํ ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจํ ภาเวตพฺพนฺติ เม ภิกฺขเว ปุพฺเพ อนนุสฺสุเตสุ ธมฺเมสุ จกฺขุํ อุทปาทิ ญาณํ อุทปาทิ ปญฺญา อุทปาทิ วิชฺชา อุทปาทิ อาโลโก อุทปาทิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักษุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจจ์นี้นั้นแล ควรให้เจริญ

ตํ โข ปนิทํ ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจํ ภาวิตนฺติ เม ภิกฺขเว ปุพฺเพ อนนุสฺสุเตสุ ธมฺเมสุ จกฺขุํ อุทปาทิ ญาณํ อุทปาทิ ปญฺญา อุทปาทิ วิชฺชา อุทปาทิ อาโลโก อุทปาทิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักษุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า ก็ทุกขนิโรธคามินี-ปฏิปทาอริยสัจจ์นี้นั้นแล อันเราเจริญแล้ว

ยาวกีวญฺจ เม ภิกฺขเว อิเมสุ จตูสุ อริยสจฺเจสุ เอวนฺติปริวฏฺฏํ ทฺวาทสาการํ ยถาภูตํ ญาณทสฺสนํ น สุวิสุทฺธํ อโหสิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปัญญาอันรู้เห็นตามเป็นจริงแล้วอย่างไร ในอริยสัจจ์ ๔ เหล่านี้ของเรา ซึ่งมีรอบ ๓ มีอาการ ๑๒ อย่างนี้ ยังไม่หมดจดเพียงใดแล้ว

เนว ตาวาหํ ภิกฺขเว สเทวเก โลเก สมารเก สพฺรหฺมเก สสฺสมณพฺราหฺมณิยา ปชาย สเทวมนุสฺสาย อนุตฺตรํ สมฺมาสมฺโพธึ อภิสมฺพุทฺโธ ปจฺจญฺญาสึ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราได้ยืนยันตนว่า เป็นผู้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ชอบ ไม่มีความตรัสรู้อื่นจะยิ่งกว่าในโลกเป็นไปกับด้วยเทวดา มาร พรหม ในหมู่สัตว์ ทั้งสมณพราหมณ์ เทวดา มนุษย์ ไม่ได้เพียงนั้น

ยโต จ โข เม ภิกฺขเว อิเมสุ จตูสุ อริยสจฺเจสุ เอวนฺติปริวฏฺฏํ ทฺวาทสาการํ ยถาภูตํ ญาณทสฺสนํ สุวิสุทฺธํ อโหสิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็เมื่อใดแลปัญญาอันรู้เห็นตามเป็นจริงอย่างไร ในอริยสัจจ์ ๔ เหล่านี้ของเรา ซึ่งมีรอบ ๓ มีอาการ ๑๒ อย่างนี้ หมดจดดีแล้ว

อถาหํ ภิกฺขเว สเทวเก โลเก สมารเก สพฺรหฺมเก สสฺสมณพฺราหฺมณิยา ปชาย สเทวมนุสฺสาย อนุตฺตรํ สมฺมาสมฺโพธึ อภิสมฺพุทฺโธ ปจฺจญฺญาสึ

เมื่อนั้น เราจึงได้ยืนยันตนว่าเป็นผู้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะ ซึ่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ชอบ ไม่มีความตรัส-รู้อื่นจะยิ่งกว่าในโลก เป็นไปกับด้วยเทวดา มาร พรหม ในหมู่สัตว์ ทั้งสมณพราหมณ์ เทวดา มนุษย์

ญาณญฺจ ปน เม ทสฺสนํ อุทปาทิ

ก็แล ปัญญาอันรู้เห็นได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา

อกุปฺปา เม วิมุตฺติ อยมนฺติมา ชาติ นตฺถิทานิ ปุนพฺภโวติ

ว่าความพ้นวิเศษของเราไม่กลับกำ-เริบ ชาตินี้เป็นที่สุดแล้ว บัดนี้ไม่มีภพอีก

อิทมโวจ ภควา

พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสธรรมปริยายนี้แล้ว

อตฺตมนา ปญฺจวคฺคิยา ภิกฺขู	ภิกษุปัญจวัคคีย์ ก็มีใจยินดี
ภควโต ภาสิตํ อภินนฺทุํ	เพลินภาษิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า
อิมสฺมิญฺจ ปน เวยฺยากรณสฺมึ ภญฺญมาเน	ก็แลเมื่อเวยยากรณ์นี้ อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสอยู่
อายสฺมโต โกณฺฑญฺญสฺส วิรชํ วีตมลํ ธมฺมจกฺขุํ อุทปาทิ	จักษุในธรรม อันปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน ได้เกิดขึ้นแล้วแก่พระผู้มีอายุโกณฑัญญะ
ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนฺติ	ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีอันเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งปวงนั้น มีอันดับไปเป็นธรรมดา
ปวตฺติเต จ ภควตา ธมฺมจกฺเก	ก็ครั้นเมื่อธรรมจักร อันพระผู้มีพระภาคเจ้าให้เป็นไปแล้ว
ภุมฺมา เทวา สทฺทมนุสฺสาเวสุํ	เหล่าภุมมเทวดาก็ยังเสียงให้บันลือลั่น
เอตมฺภควตา พาราณสิยํ อิสิปตเน มิคทาเย อนุตฺตรํ ธมฺมจกฺกํ ปวตฺติตํ อปฺปฏิวตฺติยํ สมเณน วา พฺราหฺมเณน วา เทเวน วา มาเรน วา พฺรหฺมุนา วา เกนจิ วา โลกสฺมินฺติ.	ว่านั่นจักร คือ ธรรม ไม่มีจักรอื่นสู้ได้ อันพระผู้มีพระภาคเจ้าให้เป็นไปแล้ว ที่ป่าอิสิปตนะมฤคทายวันใกล้เมืองพาราณสี อันสมณ-พราหมณ์ เทวดา มาร พรหม และใคร ๆ ในโลกยังให้เป็นไปไม่ได้ดังนี้.

ภุมฺมานํ เทวานํ สทฺทํ สุตฺวา จาตุมฺมหาราชิกา เทวา สทฺทมนุสฺสาเวสุํ	เทพเจ้าเหล่าชั้นจาตุมหาราช ได้ฟังเสียงของเทพเจ้า เหล่าภุมมเทวดาแล้ว ก็ยังเสียงให้บันลือลั่น
จาตุมฺมหาราชิกานํ เทวานํ สทฺทํ สุตฺวา ตาวตึสา เทวา สทฺทมนุสฺสาเวสุํ	เทพเจ้าเหล่าชั้นดาวดึงส์ ได้ฟังเสียงของเทพเจ้า เหล่าชั้นจาตุมหาราชแล้ว ก็ยังเสียงให้บันลือลั่น
ตาวตึสานํ เทวานํ สทฺทํ สุตฺวา ยามา เทวา สทฺทมนุสฺสาเวสุํ	เทพเจ้าเหล่าชั้นยามะ ได้ฟังเสียงของเทพเจ้าเหล่าชั้นดาวดึงส์แล้ว ก็ยังเสียงให้บันลือลั่น
ยามานํ เทวานํ สทฺทํ สุตฺวา ตุสิตา เทวา สทฺทมนุสฺสาเวสุํ	เทพเจ้าเหล่าชั้นดุสิต ได้ฟังเสียงของเทพเจ้าเหล่าชั้นยามะแล้ว ก็ยังเสียงให้บันลือลั่น
ตุสิตานํ เทวานํ สทฺทํ สุตฺวา นิมฺมานรตี เทวา สทฺทมนุสฺสาเวสุํ	เทพเจ้าเหล่าชั้นนิมมานรดี ได้ฟังเสียงของเทพเจ้าเหล่าชั้นดุสิตแล้ว ก็ยังเสียงให้บันลือลั่น
นิมฺมานรตีนํ เทวานํ สทฺทํ สุตฺวา ปรนิมฺมิตวสวตฺตี เทวา สทฺทมนุสฺสาเวสุํ	เทพเจ้าเหล่าชั้นปรนิมมิตวสวัสดีได้ฟังเสียงของเทพเจ้าเหล่าชั้นนิมมานรดีแล้ว ก็ยังเสียงให้บันลือลั่น

ปรนิมฺมิตวสวสฺตีนํ เทวานํ สทฺทํ สุตฺวา พฺรหฺมกายิกา เทวา สทฺทมนุสฺสาเวสุํ	เทพเจ้าเหล่าที่เกิดในหมู่พรหม ได้ฟังเสียงของเทพเจ้า เหล่าชั้นปรนิมมิตวสวัสดีแล้ว ก็ยังเสียงให้บันลือลั่น
เอตมฺภควตา พาราณสิยํ อิสิปตเน มิคทาเย อนุตฺตรํ ธมฺมจกฺกํ ปวตฺติตํ อปฺปฏิวตฺติยํ สมเณน วา พฺราหฺมเณน วา เทเวน วา มาเรน วา พฺรหฺมุนา วา เกนจิ วา โลกสฺมินฺติ.	ว่านั่นจักร คือ ธรรม ไม่มีจักรอื่นสู้ได้ อันพระผู้มีพระภาคเจ้าให้เป็นไปแล้ว ที่ป่าอิสิปตนะมฤคทายวันใกล้เมืองพาราณสี อันสมณ-พราหมณ์ เทวดา มาร พรหม และใคร ๆ ในโลกยังให้เป็นไปไม่ได้ดังนี้.
อิติห เตน ขเณน เตน มุหุตฺเตน ยาว พฺรหฺมโลกา สทฺโท อพฺภุคฺคจฺฉิ	โดยขณะครู่เดียวนั้น เสียงขึ้นไปถึงพรหมโลก ด้วยประการฉะนี้
อยญฺจ ทสฺสหสฺสี โลกธาตุ สงฺกมฺปิ สมฺปกมฺปิ สมฺปเวธิ	ทั้งหมื่นโลกธาตุ ได้หวั่นไหวสะเทือนสะท้านลั่นไป
อปฺปมาโณ จ โอฬาโร โอภาโส โลเก ปาตุรโหสิ	ทั้งแสงสว่างอันยิ่งไม่มีประมาณได้ปรากฏแล้วในโลก
อติกฺกมฺเมว เทวานํ เทวานุภาวํ	ล่วงเทวานุภาพ ของเทวดาทั้งหลายเสียหมด

อถโข ภควา อุทานํ อุทาเนสิ	ลำดับนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงเปล่งอุทานว่า
อญฺญาสิ วต โภ โกณฺฑญฺโญ อญฺญาสิ วต โภ โกณฺฑญฺโญ ติ	โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอผู้เจริญ โกณฑัญญะรู้แล้วหนอผู้เจริญ
อิติหิทํ อายสฺมโต โกณฺฑญฺญสฺส อญฺญาโกณฺฑญฺโญเตฺวว นามํ อโหสีติ.	เพราะเหตุนั้น นามว่า อัญญาโกณ-ฑัญญะนี้นั่นเทียว ได้มีแล้วแก่พระผู้มีอายุโกณฑัญญะ ด้วยประการฉะนี้แล.

[คำแปลเป็นภาษาไทย โดย พระเดชพระคุณ พระศาสนโศภน (แจ่ม) วัดมกุฏกษัตริยาราม]

บทที่ ๔
อนัตตลักขณสูตร แปล

เอวมฺเม สุตํ	อันข้าพเจ้า (คือพระอานนทเถระ) ได้สดับมาแล้วอย่างนี้
เอกํ สมยํ ภควา	สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า
พาราณสิยํ วิหรติ อิสิปตเน มิคทาเย	เสด็จประทับอยู่ที่ป่าอิสิปตนะมฤคทายวัน ใกล้เมืองพาราณสี
ตตฺร โข ภควา ปญฺจวคฺคิเย ภิกฺขู อามนฺเตสิ	ในกาลนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเตือนพระภิกษุปัญจวัคคีย์ (ให้ตั้งใจฟังภาษิตนี้ว่า)
รูปํ ภิกฺขเว อนตฺตา	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย รูป (คือร่างกายนี้) เป็นอนัตตา (มิใช่ตน)
รูปญฺจ หิทํ ภิกฺขเว อตฺตา อภวิสฺส	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็รูปนี้จักได้เป็นอัตตา (ตน) แล้ว
นยิทํ รูปํ อาพาธาย สํวตฺเตยฺย	รูปนี้ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ (ความลำบาก)
ลพฺเภถ จ รูเป	อนึ่ง สัตว์พึงได้ในรูปตามใจหวัง

เอวํ เม รูปํ โหตุ เอวํ เม รูปํ มา อโหสีติ	ว่ารูปของเรา จงเป็นอย่างนี้เถิด รูปของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย
ยสฺมา จ โข ภิกฺขเว รูปํ อนตฺตา	ก็เพราะเหตุใดแล ภิกษุทั้งหลาย รูปจึงเป็นอนัตตา
ตสฺมา รูปํ อาพาธาย สํวตฺตติ	เพราะเหตุนั้น รูปจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ
น จ ลพฺภติ รูเป	อนึ่ง สัตว์ย่อมไม่ได้ในรูปตามใจหวัง
เอวํ เม รูปํ โหตุ เอวํ เม รูปํ มา อโหสีติ	ว่ารูปของเรา จงเป็นอย่างนี้เถิด รูปของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย
เวทนา อนตฺตา	เวทนา (คือความรู้สึกอารมณ์) เป็นอนัตตา
เวทนา จ หิทํ ภิกฺขเว อตฺตา อภวิสฺส	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็เวทนานี้จักได้เป็นอัตตาแล้ว
นยิทํ เวทนา อาพาธาย สํวตฺเตยฺย	เวทนานี้ ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ

ลพฺเภถ จ เวทนาย	อนึ่ง สัตว์พึงได้ในเวทนาตามใจหวัง
เอวํ เม เวทนา โหตุ เอวํ เม เวทนา มา อโหสีติ	ว่าเวทนาของเรา จงเป็นอย่างนี้เถิด เวทนาของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย
ยสฺมา จ โข ภิกฺขเว เวทนา อนตฺตา	ก็เพราะเหตุใดแล ภิกษุทั้งหลาย เวทนาจึงเป็นอนัตตา
ตสฺมา เวทนา อาพาธาย สํวตฺตติ	เพราะเหตุนั้น เวทนาจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ
น จ ลพฺภติ เวทนาย	อนึ่ง สัตว์ย่อมไม่ได้ในเวทนาตามใจหวัง
เอวํ เม เวทนา โหตุ เอวํ เม เวทนา มา อโหสีติ	ว่าเวทนาของเรา จงเป็นอย่างนี้เถิด เวทนาของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย
สญฺญา อนตฺตา	สัญญา (คือความจำ) เป็นอนัตตา
สญฺญา จ หิทํ ภิกฺขเว อตฺตา อภวิสฺส	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็สัญญานี้จักได้เป็นอัตตาแล้ว

นยิทํ สญฺญา อาพาธาย สํวตฺเตยฺย	สัญญานี้ ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ
ลพฺเภถ จ สญฺญาย	อนึ่ง สัตว์พึงได้ในสัญญาตามใจหวัง
เอวํ เม สญฺญา โหตุ เอวํ เม สญฺญา มา อโหสีติ	ว่าสัญญาของเรา จงเป็นอย่างนี้เถิด สัญญาของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย
ยสฺมา จ โข ภิกฺขเว สญฺญา อนตฺตา	ก็เพราะเหตุใดแล ภิกษุทั้งหลาย สัญญาจึงเป็นอนัตตา
ตสฺมา สญฺญา อาพาธาย สํวตฺตติ	เพราะเหตุนั้น สัญญาจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ
น จ ลพฺภติ สญฺญาย	อนึ่ง สัตว์ย่อมไม่ได้ในสัญญาตามใจหวัง
เอวํ เม สญฺญา โหตุ เอวํ เม สญฺญา มา อโหสีติ	ว่าสัญญาของเรา จงเป็นอย่างนี้เถิด สัญญาของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย
สงฺขารา อนตฺตา	สังขารทั้งหลาย (คือสภาพที่เกิดกับใจ ปรุงใจให้ดีบ้าง ชั่วบ้าง) เป็นอนัตตา

สงฺขารา จ หิทํ ภิกฺขเว อตฺตา อภวิสฺสํสุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็สังขารทั้งหลายนี้ จักได้เป็นอัตตาแล้ว
นยิทํ สงฺขารา อาพาธาย สํวตฺเตยฺยุํ	สังขารทั้งหลายนี้ ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ
ลพฺเภถ จ สงฺขาเรสุ	อนึ่ง สัตว์พึงได้ในสังขารทั้งหลายตามใจหวัง
เอวํ เม สงฺขารา โหนฺตุ เอวํ เม สงฺขารา มา อเหสุนฺติ	ว่าสังขารทั้งหลายของเรา จงเป็นอย่างนี้เถิด สังขารทั้งหลายของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย
ยสฺมา จ โข ภิกฺขเว สงฺขารา อนตฺตา	ก็เพราะเหตุใดแล ภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายจึงเป็นอนัตตา
ตสฺมา สงฺขารา อาพาธาย สํวตฺตนฺติ	เพราะเหตุนั้น สังขารทั้งหลายจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ
น จ ลพฺภติ สงฺขาเรสุ	อนึ่ง สัตว์ย่อมไม่ได้ในสังขารทั้งหลายตามใจหวัง
เอวํ เม สงฺขารา โหนฺตุ เอวํ เม สงฺขารา มา อเหสุนฺติ	ว่าสังขารทั้งหลายของเรา จงเป็นอย่างนี้เถิด สังขารทั้งหลายของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย

วิญฺญาณํ อนตฺตา	วิญญาณ (คือใจ) เป็นอนัตตา
วิญฺญาณญฺจ หิทํ ภิกฺขเว อตฺตา อภวิสฺส	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็วิญญาณนี้ จักได้เป็นอัตตาแล้ว
นยิทํ วิญฺญาณํ อาพาธาย สํวตฺเตยฺย	วิญญาณนี้ ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ
ลพฺเภถ จ วิญฺญาเณ	อนึ่ง สัตว์พึงได้ในวิญญาณตามใจหวัง
เอวํ เม วิญฺญาณํ โหตุ เอวํ เม วิญฺญาณํ มา อโหสีติ	ว่าวิญญาณของเรา จงเป็นอย่างนี้เถิด วิญญาณของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย
ยสฺมา จ โข ภิกฺขเว วิญฺญาณํ อนตฺตา	ก็เพราะเหตุใดแล ภิกษุทั้งหลาย วิญญาณจึงเป็นอนัตตา
ตสฺมา วิญฺญาณํ อาพาธาย สํวตฺตติ	เพราะเหตุนั้น วิญญาณจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ
น จ ลพฺภติ วิญฺญาเณ	อนึ่ง สัตว์ย่อมไม่ได้ในวิญญาณตามใจหวัง
เอวํ เม วิญฺญาณํ โหตุ เอวํ เม วิญฺญาณํ มา อโหสีติ	ว่าวิญญาณของเรา จงเป็นอย่างนี้เถิด วิญญาณของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย

ตํ กึ มญฺญถ ภิกฺขเว	ท่านทั้งหลายย่อมสำคัญความนั้น เป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย
รูปํ นิจฺจํ วา อนิจฺจํ วาติ	รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง
อนิจฺจํ ภนฺเต	ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า
ยมฺปนานิจฺจํ ทุกฺขํ วา	สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือ
ตํ สุขํ วาติ	เป็นสุขเล่า
ทุกฺขํ ภนฺเต	เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า
ยมฺปนานิจฺจํ ทุกฺขํ	ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์
วิปริณามธมฺมํ	มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา
กลฺลํ นุ ตํ สมนุปสฺสิตุํ	ควรหรือ เพื่อจะตามเห็นสิ่งนั้น
เอตํ มม เอโสหมสฺมิ	ว่านั่นของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่
เอโส เม อตฺตาติ	นั่นเป็นตนของเรา
โน เหตํ ภนฺเต	หาอย่างนั้นไม่ พระเจ้าข้า
ตํ กึ มญฺญถ ภิกฺขเว	ท่านทั้งหลายย่อมสำคัญความนั้น เป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย
เวทนา นิจฺจา วา อนิจฺจา วาติ	เวทนา เที่ยงหรือไม่เที่ยง
อนิจฺจา ภนฺเต	ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า
ยมฺปนานิจฺจํ ทุกฺขํ วา	ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์
ตํ สุขํ วาติ	หรือเป็นสุขเล่า

ทุกฺขํ ภนฺเต	เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า
ยมฺปนานิจฺจํ ทุกฺขํ	ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์
วิปริณามธมฺมํ	มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา
กลฺลํ นุ ตํ สมนุปสฺสิตุํ	ควรหรือ เพื่อจะตามเห็นสิ่งนั้น
เอตํ มม เอโสหมสฺมิ	ว่านั่นของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่
เอโส เม อตฺตาติ	นั่นเป็นตนของเรา
โน เหตํ ภนฺเต	หาอย่างนั้นไม่ พระเจ้าข้า
ตํ กึ มญฺญถ ภิกฺขเว	ท่านทั้งหลายย่อมสำคัญความนั้นเป็น ไฉน ภิกษุทั้งหลาย
สญฺญา นิจฺจา วา อนิจฺจา วาติ	สัญญา เที่ยงหรือไม่เที่ยง
อนิจฺจา ภนฺเต	ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า
ยมฺปนานิจฺจํ ทุกฺขํ วา	ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์
ตํ สุขํ วาติ	หรือเป็นสุขเล่า
ทุกฺขํ ภนฺเต	เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า
ยมฺปนานิจฺจํ ทุกฺขํ	ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์
วิปริณามธมฺมํ	มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา
กลฺลํ นุ ตํ สมนุปสฺสิตุํ	ควรหรือ เพื่อจะตามเห็นสิ่งนั้น

เอตํ มม เอโสหมสฺมิ	ว่านั่นของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่
เอโส เม อตฺตาติ	นั่นเป็นตนของเรา
โน เหตํ ภนฺเต	หาอย่างนั้นไม่ พระเจ้าข้า
ตํ กึ มญฺญถ ภิกฺขเว	ท่านทั้งหลายย่อมสำคัญความนั้น เป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย
สงฺขารา นิจฺจา วา อนิจฺจา วาติ	สังขารทั้งหลายเที่ยงหรือไม่เที่ยง
อนิจฺจา ภนฺเต	ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า
ยมฺปนานิจฺจํ ทุกฺขํ วา	ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์
ตํ สุขํ วาติ	หรือเป็นสุขเล่า
ทุกฺขํ ภนฺเต	เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า
ยมฺปนานิจฺจํ ทุกฺขํ	สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์
วิปริณามธมฺมํ	มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา
กลฺลํ นุ ตํ สมนุปสฺสิตุํ	ควรหรือ เพื่อจะตามเห็นสิ่งนั้น
เอตํ มม เอโสหมสฺมิ	ว่านั่นของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่
เอโส เม อตฺตาติ	นั่นเป็นตนของเรา
โน เหตํ ภนฺเต	หาอย่างนั้นไม่ พระเจ้าข้า
ตํ กึ มญฺญถ ภิกฺขเว	ท่านทั้งหลายย่อมสำคัญความนั้น เป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย

วิญฺญาณํ นิจฺจํ วา อนิจฺจํ วาติ	วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง
อนิจฺจํ ภนฺเต	ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า
ยมฺปนานิจฺจํ ทุกฺขํ วา	ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์
ตํ สุขํ วาติ	หรือเป็นสุขเล่า
ทุกฺขํ ภนฺเต	เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า
ยมฺปนานิจฺจํ ทุกฺขํ	สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์
วิปริณามธมฺมํ	มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา
กลฺลํ นุ ตํ สมนุปสฺสิตุํ	ควรหรือ เพื่อจะตามเห็นสิ่งนั้น
เอตํ มม เอโสหมสฺมิ	ว่านั่นของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่
เอโส เม อตฺตาติ	นั่นเป็นตนของเรา
โน เหตํ ภนฺเต	หาอย่างนั้นไม่ พระเจ้าข้า
ตสฺมาติห ภิกฺขเว	เพราะเหตุนั้นแล ภิกษุทั้งหลาย
ยงฺกิญฺจิ รูปํ	รูปอย่างใดอย่างหนึ่ง
อตีตานาคตปจฺจุปฺปนฺนํ	ที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ปัจจุบันก็ดี
อชฺฌตฺตํ วา พหิทฺธา วา	ภายในก็ดี ภายนอกก็ดี
โอฬาริกํ วา สุขุมํ วา	หยาบก็ดี ละเอียดก็ดี
หีนํ วา ปณีตํ วา	เลวก็ดี ประณีตก็ดี

ยนฺทูเร สนฺติเก วา	อันใด มีในที่ไกลก็ดี ในที่ใกล้ก็ดี
สพฺพํ รูปํ	รูปทั้งหมด ก็เป็นสักว่ารูป
เนตํ มม	นั่นไม่ใช่ของเรา
เนโสหมสฺมิ	เราไม่เป็นนั่นเป็นนี่
น เมโส อตฺตาติ	นั่นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้
เอวเมตํ ยถาภูติ สมฺมปฺปญฺญาย	ข้อนี้อันท่านทั้งหลาย พึงเห็นด้วย
ทฏฺฐพฺพํ	ปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริงแล้ว อย่างนี้
ยากาจิ เวทนา	เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง
อตีตานาคตปจฺจุปฺปนฺนา	ที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ปัจจุบัน ก็ดี
อชฺฌตฺตา วา พหิทฺธา วา	ภายในก็ดี ภายนอกก็ดี
โอฬาริกา วา สุขุมา วา	หยาบก็ดี ละเอียดก็ดี
หีนา วา ปณีตา วา	เลวก็ดี ประณีตก็ดี
ยา ทูเร สนฺติเก วา	อันใด มีในที่ไกลก็ดี ในที่ใกล้ก็ดี
สพฺพา เวทนา	เวทนาทั้งหมด ก็เป็นสักว่าเวทนา
เนตํ มม	นั่นไม่ใช่ของเรา
เนโสหมสฺมิ	เราไม่เป็นนั่นเป็นนี่
น เมโส อตฺตาติ	นั่นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้

เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺ- ปญฺญาย ทฏฺฐพฺพํ	ข้อนี้อันท่านทั้งหลาย พึงเห็นด้วย ปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริงแล้ว อย่างนี้
ยากาจิ สญฺญา	สัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง
อตีตานาคตปจฺจุปฺปนฺนา	ที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ปัจจุบัน ก็ดี
อชฺฌตฺตา วา พหิทฺธา วา	ภายในก็ดี ภายนอกก็ดี
โอฬาริกา วา สุขุมา วา	หยาบก็ดี ละเอียดก็ดี
หีนา วา ปณีตา วา	เลวก็ดี ประณีตก็ดี
ยา ทูเร สนฺติเก วา	อันใด มีในที่ไกลก็ดี ในที่ใกล้ก็ดี
สพฺพา สญฺญา	สัญญาทั้งหมด ก็เป็นสักว่าสัญญา
เนตํ มม	นั่นไม่ใช่ของเรา
เนโสหมสฺมิ	เราไม่เป็นนั่นเป็นนี่
น เมโส อตฺตาติ	นั่นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้
เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺ- ปญฺญาย ทฏฺฐพฺพํ	ข้อนี้อันท่านทั้งหลาย พึงเห็นด้วย ปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริงแล้ว อย่างนี้
เยเกจิ สงฺขารา	สังขารทั้งหลายเหล่าใดเหล่าหนึ่ง
อตีตานาคตปจฺจุปฺปนฺนา	ที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ปัจจุบัน ก็ดี

อชฺฌตฺตา วา พหิทฺธา วา	ภายในก็ดี ภายนอกก็ดี
โอฬาริกา วา สุขุมํ วา	หยาบก็ดี ละเอียดก็ดี
หีนา วา ปณีตา วา	เลวก็ดี ประณีตก็ดี
เย ทูเร สนฺติเก วา	เหล่าใด มีในที่ไกลก็ดี ในที่ใกล้ก็ดี
สพฺเพ สงฺขารา	สังขารทั้งหลายทั้งหมด ก็เป็นสักว่าสังขาร
เนตํ มม	นั่นไม่ใช่ของเรา
เนโสหมสฺมิ	เราไม่เป็นนั่นเป็นนี่
น เมโส อตฺตาติ	นั่นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้
เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺ-	ข้อนี้อันท่านทั้งหลาย พึงเห็นด้วย
ปญฺญาย ทฏฺฐพฺพํ	ปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริงแล้วอย่างนี้
ยงฺกิญฺจิ วิญฺญาณํ	วิญญาณอย่างใดอย่างหนึ่ง
อตีตานาคตปจฺจุปฺปนฺนํ	ที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ปัจจุบันก็ดี
อชฺฌตฺตํ วา พหิทฺธา วา	ภายในก็ดี ภายนอกก็ดี
โอฬาริกํ วา สุขุมํ วา	หยาบก็ดี ละเอียดก็ดี
หีนํ วา ปณีตา วา	เลวก็ดี ประณีตก็ดี

ยนฺทูเร สนฺติเก วา	อันใด มีในที่ไกลก็ดี ในที่ใกล้ก็ดี
สพฺพํ วิญฺญาณํ	วิญญาณทั้งหมด ก็เป็นสักว่าวิญญาณ
เนตํ มม	นั่นไม่ใช่ของเรา
เนโสหมสฺมิ	เราไม่เป็นนั่นเป็นนี่
น เมโส อตฺตาติ	นั่นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้
เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺ-	ข้อนี้อันท่านทั้งหลาย พึงเห็นด้วย
ปญฺญาย ทฏฺฐพฺพํ	ปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริงแล้วอย่างนี้ ดังนี้
เอวํ ปสฺสํ ภิกฺขเว	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้
สุตวา อริยสาวโก	ได้สดับแล้วอย่างนี้
รูปสฺมึปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในรูป
เวทนายปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในเวทนา
สญฺญายปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในสัญญา
สงฺขาเรสุปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในสังขารทั้งหลาย
วิญฺญาณสฺมึปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในวิญญาณ
นิพฺพินฺทํ วิรชฺชติ	เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมสิ้นกำหนัด
วิราคา วิมุจฺจติ	เพราะสิ้นกำหนัด จิตก็พ้น

วิมุตฺตสฺมึ วิมุตฺตมิติ ญาณํ โหติ	เมื่อจิตพ้นแล้ว ก็เกิดญาณรู้ว่าพ้นแล้ว ดังนี้
ขีณา ชาติ วุสิตํ พฺรหฺมจริยํ กตํ กรณียํ นาปรํ อิตฺถตฺตายาติ ปชานาตีติ	อริยสาวกนั้น ย่อมทราบชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์เราได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำเราได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี
อิทมโวจ ภควา	พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสพระสูตรนี้จบลง
อตฺตมนา ปญฺจวคฺคิยา ภิกฺขู ภควโต ภาสิตํ อภินนฺทุํ	พระภิกษุปัญจวัคคีย์ ก็มีใจยินดีเพลิดเพลินภาษิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า
อิมสฺมิญฺจ ปน เวยฺยากรณสฺมึ ภญฺญมาเน	ก็แลเมื่อเวยยากรณ์นี้ อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสอยู่
ปญฺจวคฺคิยานํ ภิกฺขูนํ อนุปาทาย อาสเวหิ จิตฺตานิ วิมุจฺจึสูติ.	จิตของพระภิกษุปัญจวัคคีย์พ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลาย ไม่ถือมั่นด้วยอุปาทานแล.

[คำแปลเป็นภาษาไทย โดย พระเดชพระคุณ พระศาสนโศภน (แจ่ม) วัดมกุฏกษัตริยาราม]

บทที่ ๕
อาทิตตปริยายสูตร แปล

เอวมฺเม สุตํ	อันข้าพเจ้า (คือพระอานนทเถระ) ได้สดับมาแล้วอย่างนี้
เอกํ สมยํ ภควา คยายํ วิหรติ คยาสีเส	สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จประทับอยู่ที่คยาสีสะ ใกล้แม่น้ำคยา
สทฺธึ ภิกฺขุสหสฺเสน	กับด้วยพระภิกษุพันหนึ่ง
ตตฺร โข ภควา ภิกฺขู อามนฺเตสิ	ในกาลนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเตือนพระภิกษุทั้งหลาย (ให้ตั้งใจสดับพุทธภาษิตนี้) ว่า
สพฺพํ ภิกฺขเว อาทิตฺตํ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน
กิญฺจ ภิกฺขเว สพฺพํ อาทิตฺตํ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่าชื่อว่าสิ่งทั้งปวง เป็นของร้อน
จกฺขุํ ภิกฺขเว อาทิตฺตํ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักษุ (คือนัยน์ตา) เป็นของร้อน
รูปา อาทิตฺตา	รูปทั้งหลาย เป็นของร้อน

จกฺขุวิญฺญาณํ อาทิตฺตํ	วิญญาณอาศัยจักษุ เป็นของร้อน
จกฺขุสมฺผสฺโส อาทิตฺโต	สัมผัสอาศัยจักษุ เป็นของร้อน
ยมฺปิทํ จกฺขุสมฺผสฺสปจฺจยา	ความรู้สึกอารมณ์นี้ เกิดขึ้นเพราะ
อุปฺปชฺชติ เวทยิตํ	จักษุสัมผัสเป็นปัจจัยแม้อันใด
สุขํ วา ทุกฺขํ วา	เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี
อทุกฺขมสุขํ วา	ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขก็ดี
ตมฺปิ อาทิตฺตํ	แม้อันนั้น ก็เป็นของร้อน
เกน อาทิตฺตํ	ร้อนเพราะอะไร
อาทิตฺตํ ราคคฺคินา	ร้อนเพราะไฟคือราคะ
โทสคฺคินา โมหคฺคินา	เพราะไฟคือโทสะ เพราะไฟคือโมหะ
อาทิตฺตํ ชาติยา	ร้อนเพราะความเกิด
ชรามรเณน	เพราะความแก่และความตาย
โสเกหิ ปริเทเวหิ	เพราะความโศก เพราะความร่ำไรรำพัน
ทุกฺเขหิ โทมนสฺเสหิ	เพราะความทุกข์ เพราะความเสียใจ
อุปายาเสหิ	เพราะความคับแค้นใจ
อาทิตฺตนฺติ วทามิ	เราจึงกล่าวว่าเป็นของร้อน
โสตํ อาทิตฺตํ	โสต (คือหู) เป็นของร้อน

สทฺทา อาทิตฺตา	เสียงทั้งหลาย เป็นของร้อน
โสตวิญฺญาณํ อาทิตฺตํ	วิญญาณอาศัยโสต เป็นของร้อน
โสตสมฺผสฺโส อาทิตฺโต	สัมผัสอาศัยโสต เป็นของร้อน
ยมฺปิทํ โสตสมฺผสฺสปจฺจยา	ความรู้สึกอารมณ์นี้ เกิดขึ้นเพราะ
อุปฺปชฺชติ เวทยิตํ	โสตสัมผัสเป็นปัจจัยแม้อันใด
สุขํ วา ทุกฺขํ วา	เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี
อทุกฺขมสุขํ วา	ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขก็ดี
ตมฺปิ อาทิตฺตํ	แม้อันนั้น ก็เป็นของร้อน
เกน อาทิตฺตํ	ร้อนเพราะอะไร
อาทิตฺตํ ราคคฺคินา	ร้อนเพราะไฟคือราคะ
โทสคฺคินา โมหคฺคินา	เพราะไฟคือโทสะ เพราะไฟคือโมหะ
อาทิตฺตํ ชาติยา	ร้อนเพราะความเกิด
ชรามรเณน	เพราะความแก่และความตาย
โสเกหิ ปริเทเวหิ	เพราะความโศก เพราะความร่ำไรรำพัน
ทุกฺเขหิ โทมนสฺเสหิ	เพราะความทุกข์ เพราะความเสียใจ
อุปายาเสหิ	เพราะความคับแค้นใจ
อาทิตฺตนฺติ วทามิ	เราจึงกล่าวว่าเป็นของร้อน

ฆานํ อาทิตฺตํ	ฆานะ (คือจมูก) เป็นของร้อน
คนฺธา อาทิตฺตา	กลิ่นทั้งหลาย เป็นของร้อน
ฆานวิญฺญาณํ อาทิตฺตํ	วิญญาณอาศัยฆานะเป็นของร้อน
ฆานสมฺผสฺโส อาทิตฺโต	สัมผัสอาศัยฆานะ เป็นของร้อน
ยมฺปิทํ ฆานสมฺผสฺสปจฺจยา	ความรู้สึกอารมณ์นี้ เกิดขึ้นเพราะ
อุปฺปชฺชติ เวทยิตํ	ฆานสัมผัสเป็นปัจจัยแม้อันใด
สุขํ วา ทุกฺขํ วา	เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี
อทุกฺขมสุขํ วา	ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขก็ดี
ตมฺปิ อาทิตฺตํ	แม้อันนั้น ก็เป็นของร้อน
เกน อาทิตฺตํ	ร้อนเพราะอะไร
อาทิตฺตํ ราคคฺคินา	ร้อนเพราะไฟคือราคะ
โทสคฺคินา โมหคฺคินา	เพราะไฟคือโทสะ เพราะไฟคือโมหะ
อาทิตฺตํ ชาติยา	ร้อนเพราะความเกิด
ชรามรเณน	เพราะความแก่และความตาย
โสเกหิ ปริเทเวหิ	เพราะความโศก เพราะความร่ำไรรำพัน
ทุกฺเขหิ โทมนสฺเสหิ	เพราะความทุกข์ เพราะความเสียใจ

อุปายาเสหิ	เพราะความคับแค้นใจ
อาทิตฺตนฺติ วทามิ	เราจึงกล่าวว่าเป็นของร้อน
ชิวฺหา อาทิตฺตา	ชิวหา (คือลิ้น) เป็นของร้อน
รสา อาทิตฺตา	รสทั้งหลาย เป็นของร้อน
ชิวฺหาวิญฺญาณํ อาทิตฺตํ	วิญญาณอาศัยชิวหาเป็นของร้อน
ชิวฺหาสมฺผสฺโส อาทิตฺโต	สัมผัสอาศัยชิวหา เป็นของร้อน
ยมฺปิทํ ชิวฺหาสมฺผสฺสปจฺจยา	ความรู้สึกอารมณ์นี้ เกิดขึ้นเพราะ
อุปฺปชฺชติ เวทยิตํ	ชิวหาสัมผัสเป็นปัจจัยแม้อันใด
สุขํ วา ทุกฺขํ วา	เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี
อทุกฺขมสุขํ วา	ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขก็ดี
ตมฺปิ อาทิตฺตํ	แม้อันนั้น ก็เป็นของร้อน
เกน อาทิตฺตํ	ร้อนเพราะอะไร
อาทิตฺตํ ราคคฺคินา	ร้อนเพราะไฟคือราคะ
โทสคฺคินา โมหคฺคินา	เพราะไฟคือโทสะ เพราะไฟคือโมหะ
อาทิตฺตํ ชาติยา	ร้อนเพราะความเกิด
ชรามรเณน	เพราะความแก่และความตาย
โสเกหิ ปริเทเวหิ	เพราะความโศก เพราะความร่ำไรรำพัน

ทุกฺเขหิ โทมนสฺเสหิ	เพราะความทุกข์ เพราะความเสียใจ
อุปายาเสหิ	เพราะความคับแค้นใจ
อาทิตฺตนฺติ วทามิ	เราจึงกล่าวว่าเป็นของร้อน
กาโย อาทิตฺโต	กายเป็นของร้อน
โผฏฺฐพฺพา อาทิตฺตา	โผฏฐัพพะ (คือสิ่งที่ถูกต้องทางกาย) เป็นของร้อน
กายวิญฺญาณํ อาทิตฺตํ	วิญญาณอาศัยกายเป็นของร้อน
กายสมฺผสฺโส อาทิตฺโต	สัมผัสอาศัยกาย เป็นของร้อน
ยมฺปิทํ กายสมฺผสฺสปจฺจยา	ความรู้สึกอารมณ์นี้ เกิดขึ้นเพราะ
อุปฺปชฺชติ เวทยิตํ	กายสัมผัสเป็นปัจจัยแม้อันใด
สุขํ วา ทุกฺขํ วา	เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี
อทุกฺขมสุขํ วา	ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขก็ดี
ตมฺปิ อาทิตฺตํ	แม้อันนั้น ก็เป็นของร้อน
เกน อาทิตฺตํ	ร้อนเพราะอะไร
อาทิตฺตํ ราคคฺคินา	ร้อนเพราะไฟคือราคะ
โทสคฺคินา โมหคฺคินา	เพราะไฟคือโทสะ เพราะไฟคือโมหะ

อาทิตฺตํ ชาติยา	ร้อนเพราะความเกิด
ชรามรเณน	เพราะความแก่และความตาย
โสเกหิ ปริเทเวหิ	เพราะความโศก เพราะความร่ำไรรำพัน
ทุกฺเขหิ โทมนสฺเสหิ	เพราะความทุกข์ เพราะความเสียใจ
อุปายาเสหิ	เพราะความคับแค้นใจ
อาทิตฺตนฺติ วทามิ	เราจึงกล่าวว่าเป็นของร้อน
มโน อาทิตฺโต	มนะ (คือใจ) เป็นของร้อน
ธมฺมา อาทิตฺตา	ธรรมทั้งหลาย (คืออารมณ์ที่เกิดแก่ใจ) เป็นของร้อน
มโนวิญฺญาณํ อาทิตฺตํ	วิญญาณอาศัยมนะเป็นของร้อน
มโนสมฺผสฺโส อาทิตฺโต	สัมผัสอาศัยมนะเป็นของร้อน
ยมฺปิทํ มโนสมฺผสฺสปจฺจยา	ความรู้สึกอารมณ์นี้ เกิดขึ้นเพราะ
อุปฺปชฺชติ เวทยิตํ	มโนสัมผัสเป็นปัจจัยแม้อันใด
สุขํ วา ทุกฺขํ วา	เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี
อทุกฺขมสุขํ วา	ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขก็ดี
ตมฺปิ อาทิตฺตํ	แม้อันนั้น ก็เป็นของร้อน
เกน อาทิตฺตํ	ร้อนเพราะอะไร
อาทิตฺตํ ราคคฺคินา	ร้อนเพราะไฟคือราคะ

โทสคฺคินา โมหคฺคินา	เพราะไฟคือโทสะ เพราะไฟคือโมหะ
อาทิตฺตํ ชาติยา	ร้อนเพราะความเกิด
ชรามรเณน	เพราะความแก่และความตาย
โสเกหิ ปริเทเวหิ	เพราะความโศก เพราะความร่ำไรรำพัน
ทุกฺเขหิ โทมนสฺเสหิ	เพราะความทุกข์ เพราะความเสียใจ
อุปายาเสหิ	เพราะความคับแค้นใจ
อาทิตฺตนฺติ วทามิ	เราจึงกล่าวว่าเป็นของร้อน
เอวํ ปสฺสํ ภิกฺขเว	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้
สุตฺวา อริยสาวโก	สดับมาแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้
จกฺขุสฺมึปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในจักษุ
รูเปสุปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในรูปทั้งหลาย
จกฺขุวิญฺญาเณปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในวิญญาณอาศัยจักษุ
จกฺขุสมฺผสฺเสปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในสัมผัสอาศัยจักษุ

ยมฺปิทํ จกฺขุสมฺผสฺสปจฺจยา	ความรู้สึกอารมณ์นี้ เกิดขึ้นเพราะ
อุปฺปชฺชติ เวทยิตํ	จักขุสัมผัสเป็นปัจจัยแม้อันใด
สุขํ วา ทุกฺขํ วา	เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี
อทุกฺขมสุขํ วา	ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขก็ดี
ตสฺมึปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในความรู้สึกนั้น
โสตสฺมึปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในโสต
สทฺเทสุปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในเสียงทั้งหลาย
โสตวิญฺญาเณปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในวิญญาณอาศัยโสต
โสตสมฺผสฺเสปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในสัมผัสอาศัยโสต
ยมฺปิทํ โสตสมฺผสฺสปจฺจยา	ความรู้สึกอารมณ์นี้ เกิดขึ้นเพราะ
อุปฺปชฺชติ เวทยิตํ	โสตสัมผัสเป็นปัจจัยแม้อันใด
สุขํ วา ทุกฺขํ วา	เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี
อทุกฺขมสุขํ วา	ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขก็ดี
ตสฺมึปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในความรู้สึกนั้น
ฆานสฺมึปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในฆานะ

คนฺเธสุปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในกลิ่นทั้งหลาย
ฆานวิญฺญาเณปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในวิญญาณอาศัยฆานะ
ฆานสมฺผสฺเสปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในสัมผัสอาศัยฆานะ
ยมฺปิทํ ฆานสมฺผสฺสปจฺจยา อุปฺปชฺชติ เวทยิตํ	ความรู้สึกอารมณ์นี้ เกิดขึ้นเพราะฆานสัมผัสเป็นปัจจัยแม้อันใด
สุขํ วา ทุกฺขํ วา อทุกฺขมสุขํ วา ตสฺมึปิ นิพฺพินฺทติ	เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขก็ดี ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในความรู้สึกนั้น
ชิวฺหายปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในชิวหา
รเสสุปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในรสทั้งหลาย
ชิวฺหาวิญฺญาเณปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในวิญญาณอาศัยชิวหา
ชิวฺหาสมฺผสฺเสปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในสัมผัสอาศัยชิวหา

ยมฺปิทํ ชิวฺหาสมฺผสฺสปจฺจยา อุปฺปชฺชติ เวทยิตํ	ความรู้สึกอารมณ์นี้ เกิดขึ้นเพราะชิวหาสัมผัสเป็นปัจจัยแม้อันใด
สุขํ วา ทุกฺขํ วา อทุกฺขมสุขํ วา ตสฺมึปิ นิพฺพินฺทติ	เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขก็ดี ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในความรู้สึกนั้น
กายสฺมึปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในกาย
โผฏฺฐพฺเพสุปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในโผฏฐัพพะทั้งหลาย
กายวิญฺญาเณปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในวิญญาณอาศัยกาย
กายสมฺผสฺเสปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในสัมผัสอาศัยกาย
ยมฺปิทํ กายสมฺผสฺสปจฺจยา อุปฺปชฺชติ เวทยิตํ	ความรู้สึกอารมณ์นี้ เกิดขึ้นเพราะกายสัมผัสเป็นปัจจัยแม้อันใด
สุขํ วา ทุกฺขํ วา อทุกฺขมสุขํ วา ตสฺมึปิ นิพฺพินฺทติ	เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขก็ดี ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในความรู้สึกนั้น

มนสฺมึปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในมนะ
ธมฺเมสุปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในธรรมทั้งหลาย
มโนวิญฺญาเณปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในวิญญาณอาศัยมนะ
มโนสมฺผสฺเสปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในสัมผัสอาศัยมนะ
ยมฺปิทํ มโนสมฺผสฺสปจฺจยา อุปฺปชฺชติ เวทยิตํ	ความรู้สึกอารมณ์นี้ เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัยแม้อันใด
สุขํ วา ทุกฺขํ วา	เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี
อทุกฺขมสุขํ วา	ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขก็ดี
ตสฺมึปิ นิพฺพินฺทติ	ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในความรู้สึกนั้น
นิพฺพินฺทํ วิรชฺชติ	เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด
วิราคา วิมุจฺจติ	เพราะคลายกำหนัด จิตก็พ้น
วิมุตฺตสฺมึ วิมุตฺตมิติ ญาณํ โหติ	เมื่อจิตพ้นแล้ว ก็มีญาณรู้ว่าพ้นแล้ว

ขีณา ชาติ	อริยสาวกนั้น ย่อมทราบชัดว่าชาติสิ้นแล้ว
วุสิตํ พฺรหฺมจริยํ	พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว
กตํ กรณียํ	กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว
นาปรํ อิตฺถตฺตายาติ ปชานาตีติ	กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี
อิทมโวจ ภควา	พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสธรรมปริยายอันนี้แล้ว
อตฺตมนา เต ภิกฺขู	พระภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น ก็มีใจยินดี
ภควโต ภาสิตํ อภินนฺทุํ	เพลินภาษิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า
อิมสฺมิญฺจ ปน เวยฺยากรณสฺมึ ภญฺญมาเน	ก็แลเวยยากรณ์อันนี้ อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสอยู่
ตสฺส ภิกฺขุสหสฺสสฺส อนุปาทาย	จิตของพระภิกษุพันรูปนั้น ก็พ้นจากอาสวะทั้งหลาย ไม่ถือมั่นด้วยอุปาทานแล.
อาสเวหิ จิตฺตานิ วิมุจฺจึสูติ.	

[คำแปลเป็นภาษาไทย โดย พระเดชพระคุณ พระศาสนโศภน (แจ่ม) วัดมกุฏกษัตริยาราม]

บทที่ ๖
ภารสุตตคาถา แปล

ภารา หเว ปญฺจกฺขนฺธา	ขันธ์ ๕ เป็นภาระแล
ภารหาโร จ ปุคฺคโล	ก็บุคคลเป็นผู้นำภาระไป
ภาราทานํ ทุกฺขํ โลเก	การถือเอาภาระเป็นทุกข์ในโลก
ภารนิกฺเขปนํ สุขํ	การปลงภาระเสียเป็นสุข
นิกฺขิปิตฺวา ครุํ ภารํ	บุคคลทิ้งภาระอันหนักเสียแล้ว
อญฺญํ ภารํ อนาทิย	ไม่ฉวยเอาสิ่งอื่นเป็นภาระอีก
สมูลํ ตณฺหํ อพฺพุยฺห	จะเป็นผู้ถอนตัณหาทั้งรากได้
นิจฺฉาโต ปรินิพฺพุโตติ.	หมดความปรารถนาแล้ว ปรินิพพาน ดังนี้แล.

[คำแปลเป็นภาษาไทย โดย พระเดชพระคุณ พระศาสนโศภน (แจ่ม) วัดมกุฏกษัตริยาราม]

บทที่ ๗
ติลักขณาทิคาถา แปล

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ	เมื่อใด บุคคลเห็นอยู่ด้วยปัญญาว่า
ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ	สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง
อถ นิพฺพินฺทติ ทุกฺเข	เมื่อนั้น ย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์
เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา	ข้อนี้เป็นทางแห่งความหมดจด
สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขาติ	เมื่อใด บุคคลเห็นอยู่ด้วยปัญญาว่า
ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ	สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์
อถ นิพฺพินฺทติ ทุกฺเข	เมื่อนั้น ย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์
เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา	ข้อนี้เป็นทางแห่งความหมดจด
สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตาติ	เมื่อใด บุคคลเห็นอยู่ด้วยปัญญาว่า
ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ	ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา
อถ นิพฺพินฺทติ ทุกฺเข	เมื่อนั้น ย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์
เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา	ข้อนี้เป็นทางแห่งความหมดจด
อปฺปกา เต มนุสฺเสสุ	บรรดามนุษย์ทั้งหลาย ชนเหล่าใด
เย ชนา ปารคามิโน	ที่ไปถึงฝั่ง (คือพระนิพพาน) ชนเหล่านั้น มีประมาณน้อย
อถายํ อิตรา ปชา	ส่วนหมู่สัตว์ (คือชน) นอกจาก
ตีรเมวานุธาวติ	นี้ ย่อมเลาะชายฝั่ง (คือสักกายทิฏฐิ) นั่นแหละ

เย จ โข สมฺมทกฺขาเต ธมฺเม ธมฺมานุวตฺติโน	ก็ชนทั้งหลายเหล่าใดแล เป็นผู้มีปกติประพฤติตามธรรมในธรรมที่พระตถาคตกล่าวแล้วชอบ
เต ชนา ปารเมสฺสนฺติ	ชนทั้งหลายเหล่านั้น จักถึงฝั่ง (คือพระนิพพาน)
มจฺจุเธยฺยํ สุทุตฺตรํ	ล่วงวัฏฏะเป็นที่ตั้งแห่งมัจจุ (คือกิเลสมาร) อันบุคคลข้ามได้ยากนัก
กณฺหํ ธมฺมํ วิปฺปหาย สุกฺกํ ภาเวถ ปณฺฑิโต	บัณฑิตควรละธรรมดำเสีย ยังธรรมขาวให้เจริญ
โอกา อโนกมาคมฺม	อาศัยพระนิพพาน ไม่มีอาลัยจากอาลัย (คือออกจากอาลัยอาศัยพระนิพพาน)
วิเวเก ยตฺถ ทูรมํ	ความยินดีได้ยากในพระนิพพานอันสงัดใด
ตตฺราภิรติมิจฺเฉยฺย หิตฺวา กาเม อกิญฺจโน	พึงละกามทั้งหลายเสีย เป็นผู้ไม่มีเครื่องกังวลแล้ว ปรารภความยินดีในพระนิพพานนั้น

ปริโยทเปยฺย อตฺตานํ จิตฺตเกฺลเสหิ ปณฺฑิโต	บัณฑิตควรยังตนให้ผ่องแผ้วจากเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตทั้งหลาย
เยสํ สมฺโพธิยงฺเคสุ สมฺมาจิตฺตํ สุภาวิตํ	จิตอันบัณฑิตทั้งหลายเหล่าใดอบรมดีแล้วในองค์เป็นเหตุตรัสรู้ทั้งหลาย
อาทานปฏินิสฺสคฺเค อนุปาทาย เย รตา	บัณฑิตทั้งหลายเหล่าใดไม่ถือมั่นยินดีแล้วในอันสละความยึดถือ
ขีณาสวา ชุติมนฺโต เต โลเก ปรินิพฺพุตาติ.	บัณฑิตทั้งหลายเหล่านั้น ๆ ย่อมเป็นผู้ไม่มีอาสวะ มีความโพลงดับสนิทในโลก ดังนี้แล.

[คำแปลเป็นภาษาไทย โดย พระเดชพระคุณ พระศาสนโศภน (แจ่ม) วัดมกุฏกษัตริยาราม]

ชวนพิมพ์
ชวนประหยัด พิมพ์ประทับใจ
ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์ 469 ถนนพระสุเมรุ ตำบลบวรนิเวศน์ กรุงเทพมหานคร
โทร. 2810541 . 2822114 นาย ชวน ศรสงคราม ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา พ.ศ.2525